MEIN NOTEBOOK FÜR BEGEGNUNGEN

J.ZENASTRAL

VON DEM GLEICHEN AUTOR

Astrologie und Achtsamkeit
Die zwölf Zustände der Glückseligkeit, Zeugen des universalen Bewusstseins
Essay über die Universelle Harmonie
Die Lehrer der Nicht-Dualität
Welche Berufe passen zu mir?
Astrologie und Blütenessenzen
Aszendent ↔ Sonne: 144 Dialoge Identitäten und Schicksale
Uranus, Neptun und Pluto in der Astrologie
Astrologie und Kultur : Präsenz und Relevanz der Astrologie im heutigen Leben
Das Astralthema: Spiegel der Quantenpsyche

Übersetzt von DeepL

Um die gedruckte Version der Zenastral-Bücher zu bestellen, verwenden Sie diesen Link :

www.thebookedition.com/fr/48453_jerome-zenastral

oder scannen Sie diesen QR CODE ➔

Inhaltsverzeichnis

Warum dieses Buch über das Kennenlernen?..... 7

Wie kann man dieses Buch zum Leben erwecken? 9

Was ist eine Begegnung? 11

Welche Faktoren bestimmen eine Begegnung? 13

Warum sollten sie sich treffen? 15

Warum fühlen wir uns zu anderen Menschen hingezogen? . 16

Was suchen wir im anderen? 17

Allgemein anerkannte Regeln in einer Begegnung 18

Die Vielfalt der Begegnungen 19

Die Begegnung mit unseren Eltern: unsere erste Begegnung 20

Die formelle Begegnung 22

Die Liebesbegegnung 22

Die freundliche Begegnung 27

Die synchrone Begegnung 33

Die unerwartete und glückliche Begegnung 33

Die "Schock"-Begegnung 35

Begegnungen am Arbeitsplatz 42

Partnersuche im Internet 44

Die pluralistischen Begegnungen 46

Begegnungen nach Kultur oder Land 47

Begegnungen mit einem Buch, einer Musik, einem Film..... 49

Die Begegnung mit sich selbst..... 53

Wie gelingt ein Treffen? 55

Auf die Begegnung vorbereitet sein..... 57

Bereiten Sie das Treffen vor 59

Umgangsformen entwickeln..... 62

Sich zu treffen wagen..... 65

Sich behaupten können 66

Wissen, wie man ein Gespräch beginnt..... 69

Bestimmte Themen vermeiden 72

Zuhören können 74

Liebeszeichen und -gesten entschlüsseln können 88

Sich Zeit nehmen, bevor man sich bindet..... 92

Wie hält man eine Beziehung am längsten durch? 95

Bereit sein, die Begegnung lebendig werden zu lassen..... 97

Die Beziehung in der Gegenwart leben 105

Sich selbst in Frage stellen 107

Sich für andere öffnen..... 109

Lernen, miteinander zu reden 110

In der Partnerschaft über Geld reden können 113

In eine empathische Beziehung mit dem anderen treten ... 116

Wissen, wie man ein Kompliment empfängt und macht..... 122

Die Beziehung aufrechterhalten und pflegen..... 125

Wissen, wie man einen Konflikt überwindet..... 128
Probleme lösen, sobald sie auftreten..... 131
Kompromisse eingehen 132
Nein sagen können 134
Sicherheitsabstände einhalten..... 135
Den Überblick behalten..... 138
Regelmäßig einen Check-up durchführen 139
Die Begegnung, eine Geschichte ohne FIN..... 145
Bibliografie 147

Warum dieses Buch über das Kennenlernen?

Sowohl in sozialer, freundschaftlicher, beruflicher als auch sentimentaler Hinsicht verbringen wir den größten Teil unserer Zeit damit, neue Bekanntschaften zu schließen. Wir mögen es nicht, allein zu sein. Wir sind ständig auf der Suche nach anderen Menschen. Daher ist es nicht verwunderlich, dass das Wort "Dating" eines der am häufigsten in Suchmaschinen eingegebenen Wörter ist.
Der Autor dieses Buches geht der Frage nach, was Begegnung in ihrem edelsten und umfassendsten Sinn bedeutet. Er eröffnet uns eine synthetische und ideale Vision der Welt der menschlichen Beziehungen.
Eine Beziehung ist jedoch kein Selbstläufer und wirft viele Fragen auf: Sollen wir erwarten, dass sie zwangsläufig befriedigend und dauerhaft ist?
Auf welche Weise werden Affinitäten aufgebaut? Wie funktioniert die Partnersuche? All dies sind Fragen, die darauf hindeuten, dass Dating, Liebe und Sexualität komplexe Themen sind. Wir finden nicht immer eine Antwort auf unsere Beziehungsprobleme, wenn es zu Konflikten kommt oder die Liebe ausbleibt. Wie kommen wir also aus Konflikt- und Problemsituationen heraus? Wie kann man eine Beziehung anders leben? Wie kann man sich dekonditionieren? Dieses Buch versucht, die jeder Begegnung innewohnenden Zwänge sowie das Wohlbefinden, das sie uns verschafft, aufzuzeigen und die kreative Kraft aufzuzeigen, die wir entfalten können, um auf dem Weg unserer inneren Suche voranzukommen und uns von unserer Vergangenheit zu befreien.

Der Autor versucht, etwas Ordnung in ein Thema zu bringen, das uns alle betrifft. Er legt den Schwerpunkt auf die Art und Weise, wie sich der Übergang von einer zufälligen zu einer festen Begegnung vollzieht, sowie auf die Dimensionen, die seiner Meinung nach grundlegend sind, um befriedigende und erfüllende Begegnungen zu erleben.

Wie kann man dieses Buch zum Leben erwecken?

Dieses Buch ist ein Begegnungs- und Beziehungsführer, eine Art Reisetagebuch, ein echter Wegbegleiter für alle, die die Höhepunkte, Einsichten und wichtigen Veränderungen in ihrem Freundschafts-, Gefühls-, Ehe-, Partnerschafts- und Berufsleben festhalten möchten. Um dieses Buch lebendig zu halten, können Sie es lesen, indem Sie die vorgeschlagenen Übungen im Alltag anwenden und Ihre persönlichen Gedanken und Fragen aufschreiben. Nach jedem Kapitel stehen Ihnen leere Zeilen zur Verfügung. So können Sie Ihre ersten Begegnungen, Ihre Eindrücke und Ihre konkreten Pläne aufschreiben. Das Schreiben hat den Vorteil, dass Sie eine gewisse Distanz zum Erlebten einnehmen und es losgelöster betrachten können. Indem Sie Ihre Fortschritte regelmäßig notieren und Ihre Beobachtungen datieren, können Sie Ihre Entwicklung beobachten. Diese Notizen geben Ihnen im Laufe der Zeit einen Überblick über den Weg, den Sie bereits zurückgelegt haben, und über den Weg, den Sie noch vor sich haben, um ein harmonischeres und gelasseneres Beziehungsleben zu führen. Sie können auch als Referenz dienen, wenn Sie eine Bilanz Ihres Beziehungslebens ziehen oder ein Beziehungsproblem im Beisein eines Therapeuten oder einer dritten Person lösen möchten.

Die Emoticons, die sich durch dieses Buch ziehen

Überall in diesem Buch und an strategischen Stellen haben wir Emoticons eingefügt, um Ihre Aufmerksamkeit zu erregen und Ihre Lektüre zu lenken. Diese "Wegweiser" warnen vor der Art von Informationen, die unmittelbar nützlich sein können, um eine erfolgreiche Begegnung zu haben oder die Qualität Ihres Beziehungslebens oder Ihres Lebens als Paar oder Single zu verbessern.

Leitfaden für Emoticons:

Probieren Sie es aus:

Dieses Emoticon zeigt eine einfache und effektive Übung an, die Sie durchführen können. Wenn Sie nicht sofort Zeit dafür haben, ist das nicht schlimm, Sie können später immer noch darauf zurückkommen.

Tipp:

Dieses Emoticon hebt Vorschläge und praktische Ratschläge hervor, die Ihnen helfen, Ihr Wohlbefinden zu steigern, Fortschritte zu machen, den Weg für Ihre Begegnungen zu ebnen und Ihr Beziehungsleben zu verschönern.

Sie sind dran:

Super!!! Jetzt sind Sie Schriftsteller! Sobald Sie diesem Emoticon begegnen, machen Sie einen Zwischenstopp, um dieses Buch zu vervollständigen und es nach Ihren Wünschen zu gestalten sowie Ihre Eindrücke, Gedanken und Entwicklungen aufzuschreiben...
Sobald Sie also auf diesen Indikator stoßen: *ran an den Bleistift!*

Was ist eine Begegnung?

Eine Begegnung ist ein besonderer Moment zwischen zwei Menschen, in dem jeder die Gegenwart des anderen spürt, zwei Präsenzen, die unsere Menschlichkeit widerspiegeln.

Die Begegnung mit einem anderen Menschen ist auch der "Kairos[1] " auf Griechisch, dieser günstige Moment, dieser bedeutungsvolle Zufall, dieser flüchtige, aber wesentliche Augenblick, der den Lauf unseres Lebens verändern kann.

Die Begegnung ist ein Moment des Austauschs und der Teilhabe, bei dem unsere Emotionen, Werte, Affinitäten, Kommunikation, Sexualität, aber auch unsere persönliche Geschichte, unsere Konditionierungen und Verhaltensweisen eine Rolle spielen...

Wir haben ein grundlegendes Bedürfnis, uns auf subtile oder starke Weise mit Menschen verbunden zu fühlen, die uns wichtig sind. Von diesen Personen erwarten wir, dass sie offen, präsent oder verfügbar sind und uns wahrscheinlich zuhören. Das bedeutet, dass zu unseren grundlegendsten Erwartungen gehört, miteinander reden zu können und gehört zu werden.

---

[1] Kairos ist der griechische Gott der günstigen Gelegenheit, der richtigen Zeit, um die Dinge zu tun. Er ist mit der Intuition der "richtigen Zeit" verbunden, die wir als angemessen empfinden, um uns zu orientieren und zu handeln. Es ist dieser privilegierte Augenblick, dieses Zusammenfallen von menschlichem Handeln und Zeit, das die Zeit günstig und das Handeln gut macht. Der *Larousse encyclopédique* definiert ihn "als Allegorie der günstigen Gelegenheit, oft dargestellt in Form eines Epheben mit geflügelten Fersen und Schultern".

Welche Faktoren bestimmen eine Begegnung?

Ist es Zufall, ob man jemanden kennenlernt? Sind wir wirklich frei in unseren Liebesentscheidungen? Warum lernen wir diese oder jene Person kennen? Warum lassen wir bestimmte Personen in unser Leben treten? Finden unsere Begegnungen ohne unser Wissen statt? Helfen sie uns, der zu werden, der wir wirklich sind, unvollendete Situationen abzuschließen oder uns von einschränkenden Überzeugungen zu befreien?

Es kann keine Begegnung geben ohne Interaktion, ohne Offenheit gegenüber der Außenwelt und unserem sozialen Umfeld, ohne den Wunsch, das zu füllen, was uns fehlt. Aber der andere muss auch unseren Blick auf sich ziehen, etwas in sich tragen, das uns ähnlich ist oder unseren Erwartungen entspricht, dort interagieren, wo etwas in uns widerhallt und uns dazu bringt, eine Verbindung herzustellen.

Normalerweise erleben wir unsere Begegnungen, ohne allzu sehr nach ihrem Sinn zu fragen. Sie liegen selten in unserer Entscheidungsbefugnis. Wenn wir jedoch unsere Beweggründe und Konditionierungen kennen würden, wären wir in der Lage, jede Beziehung voll und ganz zu leben.

Laut Gabriel Moser, Autor von "Zwischenmenschliche Beziehungen", sind die ersten Faktoren, die eine Begegnung bestimmen, geografische und soziokulturelle Nähe, ähnliche Einstellungen, gemeinsame Interessen sowie die körperliche Erscheinung:

-Bestimmte Orte fördern die Begegnung, wie z. B. Ferienclubs, Freizeitzentren...

-Es ist wahrscheinlicher, dass wir jemanden mit denselben Beschäftigungen oder demselben sozialen Hintergrund treffen. Affinitäten bauen sich zwischen Menschen auf, die sich mit einem ähnlichen geografischen und soziokulturellen Hintergrund begegnen.

-Die körperliche Erscheinung ist in unserer Gesellschaft ein erheblicher Vorteil. Sie trägt zur Entstehung von Attraktivität bei. Wer schön ist, sucht die Gesellschaft von Menschen, die er als schön empfindet.

-Wir fühlen uns zu Menschen hingezogen, die ähnliche Meinungen, Einstellungen und Werte haben wie wir.

-Wir bevorzugen Menschen, die wir für kompetent und intelligent halten.

-Komplementarität und Kompatibilität spielen eine Rolle bei der gegenseitigen Anziehung und sind für eine harmonische Interaktion unerlässlich.

-Das Erkennen von ähnlichen Einstellungen, gemeinsamen Interessen, übereinstimmenden Bedürfnissen und Zielen sind unerlässlich, um eine Begegnung in Richtung gegenseitiger Anziehung zu konkretisieren.

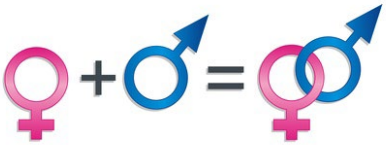
Warum sollten sie sich treffen?

Laut Aristoteles braucht der Mensch andere, um sich selbst zu erkennen, um sich aufzubauen, um zu existieren. Er kann sich seiner eigenen Existenz nicht bewusst sein, ohne sich gleichzeitig der Existenz anderer bewusst zu sein.

Beziehungen zu knüpfen ist eine Möglichkeit, uns sozial zu integrieren. Durch unsere Freundschafts- und/oder Liebesbeziehungen reproduzieren wir den Anschein einer sozialen Ordnung. Und diese Ordnung ist deshalb so begehrt, weil sie uns ein Gefühl der Sicherheit und des Wohlbefindens vermittelt. Die Anwesenheit des anderen, die in manchen Situationen notwendig und sogar unerlässlich ist, ist an sich schon eine Quelle positiver Verstärkung. Die Begegnungen, die wir im Laufe unseres Lebens machen, helfen uns auch dabei, in unseren bevorzugten Bereichen erfolgreich zu sein.

Es kann vorkommen, dass Menschen allein sein wollen, weil sie ein schwieriges Ereignis oder eine schwierige Situation durchleben. Aber im Allgemeinen haben wir alle das natürliche Bedürfnis, unser Leben mit anderen zu teilen, Zuneigung auszutauschen, zu geben und zu empfangen, zu wissen, dass wir jemandem wichtig sind und umgekehrt, und zu wissen, dass man sich alles oder fast alles sagen kann.

Warum fühlen wir uns zu anderen Menschen hingezogen?



Was bewirkt, dass man sich zu einer Person eher hingezogen fühlt als zu einer anderen?

Ist es durch das Aussehen, ein bestimmtes Merkmal? Ist da eine geheime Chemie im Spiel? Sind es vielleicht die Hormone? Die Kompatibilität der Gemütszustände? Eine spontane gegenseitige Anerkennung? Sind es die Pheromone? Die Intuition, bedingungslos akzeptiert zu werden?

Es ist die Kombination einiger dieser Faktoren, die sicherlich eine besondere Chemie erzeugen wird. Die körperliche Anziehung darf nicht unterschätzt werden, da sie einen großen Einfluss hat. Sie ist nicht immer mit körperlicher Schönheit verbunden, sondern vielmehr mit einem Detail, das der Auslöser für eine Bewegung hin zum anderen sein wird. Wir betrachten sie als magisch, wenn wir mit dem anderen durch subtile und harmonische Energien verbunden sind.

Was suchen wir im anderen?

In der Realität ist der andere ein anderer und wird nie einem vorgefertigten Idealbild entsprechen. Dennoch ist es üblich, dass wir uns auf Partnersuche begeben, in der Hoffnung, denjenigen oder diejenige zu finden, der oder die perfekt passt. Das erklärt, warum wir ständig Facetten von uns selbst in die Züge derjenigen projizieren, die wir treffen. Nicht immer ist das, was wir in der anderen Person sehen, auch wirklich so.

Um Enttäuschungen zu vermeiden, scheint es wichtig zu sein, im anderen **einen anderen zu** suchen, **den man in seiner Menschlichkeit und in seiner Andersartigkeit anerkennt**.

Tipp:

-Nur wenn Sie sich eingestehen, dass der geliebte Mensch in erster Linie als anderer Mensch existiert und nicht als Objekt, das Ihre Mängel ausgleichen oder Ihre Probleme lösen soll, können Sie sich aus der emotionalen Abhängigkeit befreien und eine erfüllende Beziehung eingehen.

Allgemein anerkannte Regeln in einer Begegnung

Eine Person wird sozialisiert, indem sie sich mit anderen verbindet und sich an eine Reihe von allgemein anerkannten Regeln hält, die das Erbe des Verhaltenskodex des gesellschaftlichen Lebens sind. Diese Regeln, die uns bei der Reife selbstverständlich sind, sollen jede Beziehung aufrechterhalten und abschließen, Eifersuchtsprobleme regulieren und jede Vertraulichkeit wahren. Sie richten sich danach, was man tun darf und was nicht, und nach dem Bedürfnis jedes Partners, mit dem anderen das gleiche Maß an Intimität in einem fairen und befriedigenden Austausch zu teilen. Eine der grundlegendsten Regeln in der Freundschaft ist zum Beispiel die Loyalität.

Die Vielfalt der Begegnungen

Eine Begegnung kann zufällig, frei gewählt oder gesucht sein. Jede Begegnung kann verschiedene Formen annehmen, von der einfachen Beziehung zum gemeinsamen Vergnügen, die sich meist auf den sexuellen Aspekt oder die Freizeitgestaltung konzentriert, ohne jeglichen Willen, ein Paar zu bilden oder eine langfristige Beziehung ins Auge zu fassen, bis hin zu einer unerwarteten, bemerkenswerten Begegnung, die uns wachrüttelt, uns herausfordert und unser Leben verändert. Im Allgemeinen sind Menschen, die auf der Suche nach einer Liebesbeziehung oder Lust sind, Singles. Aber es gibt auch viele Männer und Frauen, die auf der Suche nach einer Begegnung sind, um ihren Alltag zu verändern, etwas Neues zu entdecken oder die Festigkeit der Partnerschaft zu sichern.
Die Begegnung hat also Tausende von Facetten. In diesem Buch geht es vor allem um die entscheidenden, außergewöhnlichen und qualitativ hochwertigen Begegnungen. Diejenigen, die zu einer stabilen und dauerhaften Liebes- oder Freundschaftsbeziehung führen können. Aber was sind ihre Besonderheiten und wie kann man sie unterscheiden?

Die Begegnung mit unseren Eltern: unsere erste Begegnung

Unsere allererste Begegnung ist die mit unseren Eltern. Unsere Gefühlswelt wird durch die Bindung aufgebaut, die wir zuerst zu unserer Mutter und dann zu beiden Elternteilen aufbauen. Später reproduzieren manche Menschen diese Mutter-Kind-Beziehung gegenüber einem Partner. Jede Beziehung, die sie eingehen, ist wie ein Versuch der Wiedergutmachung, der Kompensation, der Antwort auf ihren Mangel.
Für ein Kind beeinflusst die Beziehung zum gegengeschlechtlichen Elternteil sein Bild vom Mann (bei einem Mädchen) oder sein Bild von der Frau (bei einem Jungen) bis hin zu seinen Liebesentscheidungen. Fehlt beispielsweise die Anerkennung seiner Geschlechtsidentität, fühlt es sich in seiner Weiblichkeit oder Männlichkeit nicht wohl. Dies kann sich später auf sein Ehe- oder Liebesleben auswirken.

Tipp:

-Da das erste Modell eines Paares das Ihrer Eltern ist, fragen Sie sich, wie gut ihre Beziehung war und was sie dazu bewogen hat, zusammenzuleben.

-Versuchen Sie zu analysieren, inwiefern die Partnerschaft Ihrer Eltern Ihr eigenes Liebesverhalten beeinflusst.

Bitte schreiben Sie: ***Ich frage mich, wie gut die Beziehung meiner Eltern war. Was hat sie dazu veranlasst, zusammenzuleben? Wie haben sie mein eigenes Liebesverhalten beeinflusst?***

Die formelle Begegnung

Die formelle Begegnung zeichnet sich durch sentimentale und sexuelle Gleichgültigkeit aus. Erst wenn man sich gefühlsmäßig oder sexuell oder beides gleichzeitig engagiert, ist die Begegnung freundschaftlicher oder liebevoller Natur.
Es ist nicht ausgeschlossen, dass sich eine anfängliche gefühlsmäßige oder sexuelle Gleichgültigkeit zu einer tieferen Begegnung entwickelt. Im Allgemeinen bleiben die meisten unserer formellen Treffen jedoch ohne Folgen.

Die Liebesbegegnung

Eine Liebesbegegnung beinhaltet das Vorhandensein eines gegenseitigen Liebesgefühls und/oder die Ausübung von Sexualität. Liebe und sexuelles Verlangen sind die wichtigsten Bestandteile einer solchen Beziehung.
Eine Liebesbegegnung ist ein unvorhersehbares, überraschendes Ereignis, das sich im vollen Bewusstsein zweier Personen ereignet, die sich zueinander hingezogen fühlen und gleichzeitig diese Momente der Ewigkeit spüren, die

sie durchdringen, kostbare Momente, Quellen der Freude und des gemeinsamen Vergnügens. Das doppelte "Wunder" einer Liebesbegegnung besteht darin, dass zwei Menschen im selben Moment denselben Geisteszustand haben und dass sie eine besondere Affinität zueinander verspüren.

Viele literarische Beispiele zeigen diesen Ausgangspunkt der Liebe in einer Begegnung mit ausgeprägten Unterschieden, in der jeder einer anderen sozialen Klasse, einem anderen Clan oder einem anderen Land angehört. William Shakespeares Tragödie Romeo und Julia verkörpert diese Dualität natürlich am besten, da die beiden Protagonisten verfeindeten Welten angehören.
Hier ein Auszug aus Franco Zeffirellis Film:

Das Bedürfnis, seine Liebe zu erklären, das Mysterium der Begegnung zu bezeugen und sich auf ein Abenteuer mit hohem Risiko einzulassen, ist unaufhaltsam. Jede Liebeserklärung, jedes 'Ich liebe dich' entspricht dem Bedürfnis, den Zufall der Begegnung auszutreiben, die Flamme der Liebe in der ewigen Gegenwart zu erhalten. Laut Alain Badiou in 'Lob der Liebe' muss jede Liebesbeziehung neu erfunden werden, um sich in die Dauerhaftigkeit einzuschreiben. Wir fügen hinzu: "um sich in eine Folge von Momenten der Ewigkeit einzuschreiben". Der Augenblick der wundersamen Begegnung verspricht die Ewigkeit der Liebe, aber es gibt die Herausforderung, sich den konkreten Realitäten zu stellen und ständig auf dem Sprung zu

sein. Für ein Paar ist es wichtig, dass die Beziehung, die von gesellschaftlichen Regeln und Normen abhängt (die Forderung nach Exklusivität ist der deutlichste Ausdruck davon), von der Gesellschaft und ihrer Gemeinschaft gebilligt wird. Das Paar festigt sich, indem es seine Konflikte und Meinungsverschiedenheiten löst. Wohingegen wiederholte, schlecht gelöste Konflikte zu Unzufriedenheit oder Trennung führen. Dieser Prozess der Konfliktlösung ist der Grund, warum Kommunikation in einer Partnerschaft so wichtig ist.
Wenn bestimmte Konflikte nicht gelöst werden, könnte man einseitig das Ende einer Liebe beschließen. Aber wäre diese Entscheidung sinnvoll? Bleibt die Liebe, die wir für jemanden empfunden haben, nicht in unserem Herzen, auch wenn wir eine neue Liebesbeziehung beginnen? Man kann das Ende einer Beziehung in Betracht ziehen, aber vielleicht nicht das Ende der Liebe, denn es ist nicht sicher, dass die Liebe uns gehört.

Ist das Leben in einer Partnerschaft gleichbedeutend mit Exklusivität in Liebe und Sex?

Lange Zeit war die Zweckehe die Regel, die Liebesbegegnung wurde außerhalb der Ehe gesucht. Die Moralisierung der Sexualität kam erst in den letzten drei Jahrhunderten auf. Die Religionen und später die bürgerlichen Werte haben die Sexualität gezügelt.
Dann wurde die Regel der Exklusivität in der Liebe und beim Sex von denjenigen in Frage gestellt, die der Meinung sind, dass eine besitzergreifende und exklusive Beziehung unsere Freiheit und die des anderen einschränkt und den Liebesaustausch blockiert. Den anderen zu besit-

zen würde bedeuten, sich der Möglichkeit zu entziehen, vom anderen getroffen zu werden. Es gibt dann zwei typische Situationen für Paare: die geschlossene und die offene Beziehung, damit sich jeder in beiden wiederfinden kann, da beide ihre Vor- und Nachteile haben.

- Manche meinen, dass in einer offenen Partnerschaft jeder seine Autonomie aufbaut, die Energie erneuert wird, die anderen integriert werden, aber die Beziehung vielleicht nicht immer die gleiche Qualität wie eine geschlossene Beziehung erlangt.
- Andere glauben, dass das geschlossene Paar Sicherheit bietet, eine langfristige Bindung ermöglicht, Stabilität erleichtert, aber auch zu einem Hindernis für die Entwicklung von zwei Menschen werden kann.

Viele Menschen möchten aus jeder Form der Verurteilung aussteigen und nach neuen sozial-emotionalen Verhaltensweisen leben. Dies gilt umso mehr, als ein Leben ohne Liebe nicht mehr akzeptiert wird. Die Liebe wird immer wichtiger und kommt sogar vor der Partnerschaft. In der heutigen Zeit, in der die soziale Demokratie ausprobiert und die Gleichberechtigung eingeführt wird, ist die Partnerschaft immer weniger der bestehenden Ordnung unterworfen. Die Treue wird kaum noch eingehalten und bedeutet nicht mehr sexuelle Exklusivität. Sie bietet einen gewissen Trost, aber keine Lösung für die grundlegende Unsicherheit. Zu wenigen Paaren gelingt es, eine leidenschaftliche Beziehung langfristig aufrechtzuerhalten. Internet, Viagra, Individualismus, Zeitbeschleunigung, geografische Mobilität, längeres Leben, mehr Trennungen und damit

mehr Singles, Internetchats, Nähe am Arbeitsplatz erleichtern das Kennenlernen und ermöglichen ein und derselben Person, im Laufe ihres Lebens eine Reihe von Liebesbeziehungen zu erleben. In den letzten Jahren hat die Zahl der Menschen, die ein doppeltes oder sogar dreifaches Liebesleben führen, zugenommen. In einer Partnerschaft kommt es vor allem auf die "Beziehungsqualitäten" an. Das bedeutet nicht, dass sexuelle Untreue unbedeutend ist, aber sie steht nicht im Mittelpunkt der Definition des modernen Paares.
Eine andere Auffassung von Partnerschaft und Liebe zeichnet sich also am Horizont ab und wird durch uns gesucht. Wir erleben einen Wandel der Gesellschaft, ja sogar der Zivilisation, in der neue Modelle von Paaren erprobt werden. Man spricht heute von Polyamorie, von pluralistischen, gleichzeitigen oder aufeinanderfolgenden Loyalitäten. Immer mehr Männer und Frauen versuchen eine zweite oder dritte Beziehung einzugehen, um die Liebe zu leben, die sie in der ersten nicht gefunden haben. Andere weigern sich, etwas zu versprechen und führen freiwillig und bereitwillig ein Leben als Single.

Eine Liebesbegegnung ist zwar ein unvorhersehbares Ereignis, aber kann man das Lieben lernen?

Für E. Fromm, einen der Philosophen der Frankfurter Schule, ist die Kunst des Liebens eine Morallektion über den Respekt vor anderen Menschen. Er stellt die These auf, dass Liebe kein selbstverständliches Gefühl ist, sondern dass sie gepflegt und kultiviert werden muss. Er schreibt in Die Kunst zu lieben: "Der erste Schritt, der sich aufdrängt, ist, sich bewusst zu werden, dass die Liebe eine Kunst ist,

so wie das Leben eine Kunst ist."...". Für die meisten besteht das Hauptproblem der Liebe darin, geliebt zu werden, anstatt zu lieben, zur Liebe fähig zu sein"... "Die Liebe ist eine Kunst. Liebe ist eine persönliche Erfahrung, die wir selbst und für uns selbst machen müssen."... "Man muss viele andere Dinge lernen, bevor man sich auf die Kunst selbst einlassen kann. In Bezug auf die Kunst der Liebe bedeutet dies, dass jeder, der danach strebt, ein Meister in dieser Kunst zu werden, damit beginnen muss, Disziplin, Konzentration und Geduld in jeder Phase seines Lebens zu **üben.**" ... "Damit der Mensch in der Lage ist zu lieben, muss er den höchsten Platz, der ihm zusteht, wieder einnehmen. Die Gesellschaft muss so organisiert werden, dass die soziale Natur, die liebende Natur des Menschen, nicht von seiner sozialen Existenz getrennt ist, sondern eins mit ihr wird."

Laut dem Philosophen Krisnamurti muss man, um Liebe zu erfahren, offensichtlich keine Meinung, keinen Glauben und keine Spekulation haben: "Liebe und lass dich nicht von Ideen und Meinungen darüber einnehmen, was Liebe sein sollte oder nicht sein sollte, denn wenn man liebt, ist alles richtig, alles klar".

Die freundliche Begegnung

"Das Beste im Leben eines Menschen sind seine Freundschaften".
Abraham Lincoln

Eine Besonderheit der Freundschaft ist, dass sie zwangsläufig ohne sexuelle Beziehungen auskommt. In einer Freundschaft liebt man sich, schätzt sich und hat Spaß da-

ran, Dinge gemeinsam zu tun. Für manche ist die Freundschaft für das eigene Wohlbefinden unerlässlich. Für andere ist sie mit Unterhaltung verbunden, mit Menschen, mit denen man gemeinsame Aktivitäten unternimmt.
Im Gegensatz zu einer Liebesbeziehung müssen in einer freundschaftlichen Beziehung keine Konflikte gelöst werden, die in jeder Beziehung natürlich auftreten. In einer Freundschaft führen Konflikte entweder zu einer Schwächung der Intimität und Vertrautheit oder zu einer allmählichen Entfremdung, aber nicht zu einem Bruch, wie es in einer Liebesbeziehung häufiger der Fall sein kann. Die geringe Anzahl an verbindlichen sozialen Regeln und Normen, die für Freundschaften gelten, erleichtert das gleichzeitige Bestehen mehrerer Freundschaften.
Laut einigen statistischen Studien sind Loyalität, Vertrauen und Hilfsbereitschaft die wichtigsten Eigenschaften, die von einer Freundschaft verlangt werden, da sie die Wahrung des Geheimnisses von Vertraulichkeiten garantieren. Dies ist z. B. bei einer formellen Beziehung zwischen Arbeitskollegen nicht der Fall.

Tipp: Wie findet man Freunde?

Hier sind einige Tipps, wie man Freunde findet, von denen die meisten auf Dale Carnegies Bestseller "Wie man Freunde gewinnt" beruhen:

-Als Erstes sollten Sie sich überlegen, mit wem Sie befreundet sein möchten. Dann überlegen Sie sich, welche Interessen Sie mit diesen Personen teilen möchten. Es ist auch wichtig, sich mit Menschen zu treffen, mit denen man sich verbunden fühlt. Verschwenden Sie Ihre Energie nicht mit Menschen, die Ihnen nicht helfen oder Ihr Vertrauen erschüttern. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen eine große Unterstützung sind. Manche Ratschläge von Freunden sind wertvoll. Ganz zu schweigen davon, dass sie in ihrem Adressbuch die richtigen Leute haben, die Ihnen bei Ihren Bemühungen helfen und Ihre Projekte zum Erfolg führen können.
-Um Freundschaft zu erobern, machen Sie den ersten Schritt, bemühen Sie sich. Zeigen Sie sich einladend und lächelnd. Wenn Sie eine Person zum ersten Mal treffen, merken Sie sich ihren Vor- und Nachnamen. Um ihre Sympathie zu gewinnen, begrüßen Sie sie herzlich und bereitwillig, zeigen Sie Interesse und schenken Sie ihr Ihre volle Aufmerksamkeit, wenn sie spricht. Interessieren Sie sich für ihr Leben, ihre persönliche Geschichte und ihre Erfahrungen.
-Freunde zu haben reicht nicht aus, man muss sie auch behalten können, ihre Persönlichkeit kennen, wissen, wie man ihnen gefällt und wie man mit ihnen spricht. Bleiben Sie flexibel und setzen Sie Ihre eigenen Wünsche nicht durch. Seien Sie ein guter Zuhörer, damit der andere das

Gespräch genießen kann. Wenn die Person zurückhaltend, aber gesprächsbereit ist, versuchen Sie, das Gespräch über ihre Lieblingsthemen zu eröffnen. Ermutigen Sie sie, darüber zu sprechen, wer sie ist und was sie tut. Damit sie sich für Sie interessiert, sollten Sie sich für sie interessieren. Stellen Sie ihr Fragen, aber vermeiden Sie es, zu direkt zu sein. Bemühen Sie sich, ihre positiven Eigenschaften zu erkennen. Machen Sie ihr ehrliche Komplimente. Zeigen Sie ihr Dankbarkeit und ermutigen Sie sie. Wahre Freunde gewinnt man nicht durch Schmeicheleien oder den Versuch, sie zu beeindrucken, sondern indem man ihnen Interesse und aufrichtige Bewunderung entgegenbringt. Vermeiden Sie übertriebene Offenheit.

-Fehlt es Ihnen an Organisation, um Ihre Freunde zu treffen? Legen Sie einen "Freundschaftsplan" fest. Finden Sie eine Zeit in Ihrer Woche, die Sie diesen Beziehungen widmen. Um Freundschaften zu schließen, muss man sich Freizeit gönnen, ausgehen, so viele Einladungen wie möglich annehmen und jede Gelegenheit nutzen.

-Pflegen Sie Ihre Freundschaften und lassen Sie in Ihren Bemühungen nicht nach. Bleiben Sie regelmäßig über Telefon, Internet und SMS in Kontakt. Gehen Sie regelmäßig mit ihnen aus. Machen Sie ihnen Geschenke. Schaffen Sie gesellige Momente. Teilen Sie mit anderen, was Ihnen gefällt. Erwarten Sie auf keinen Fall, dass die Freundschaft Ihnen alles gibt, was Sie brauchen. Dann würden Sie Abhängigkeiten schaffen, aber keine freundschaftlichen Beziehungen.

-Erwarten Sie auf jeden Fall nicht, dass andere Sie zurückrufen; Aufmerksamkeit zu geben, bedeutet auch, sie zu erhalten. Legen Sie ein gemeinsames Projekt fest, teilen Sie ein Hobby, werden Sie zum Vertrauten bei einem bestimm-

ten Thema. Dadurch werden tiefere, festere Bindungen entstehen. Gestehen Sie Ihren Freunden, dass Sie Schwierigkeiten haben, Ihre Freundschaften zu pflegen. Dieses Vertrauen ist ein Vertrauensbeweis, der die Freundschaft nährt.
-Wenn Sie feststellen, dass einige Ihrer Freunde vernachlässigt wurden, nehmen Sie wieder Kontakt zu ihnen auf. Sie werden Ihnen dankbar sein und Sie werden die Freude an einer geteilten Freundschaft wiederfinden.

Jetzt sind Sie dran: ***Ich schreibe eine Liste mit potenziellen Freunden und den Interessen, die ich mit ihnen teilen möchte:***

Du bist dran: ***Ich schreibe meinen Freundschaftsplan: Ich schreibe die Momente der Woche auf, die ich meinen Freunden widmen werde:***

Jetzt sind Sie dran: *Ich* schreibe *alle wertvollen Ratschläge auf, die ich von meinen Freunden erhalten habe:*

Die synchrone Begegnung

Eine Begegnung ist synchron, wenn sie in unserem Leben zu einem entscheidenden Zeitpunkt aufzutauchen scheint und stark an ein inneres Bedürfnis nach Veränderung anknüpft, an ein Bedürfnis, unser Verständnis der Welt zu erweitern. Bei solchen Begegnungen empfinden wir etwas Magisches und haben das Gefühl, in einer Welt zu leben, in der alles in Wechselbeziehung zueinander zu stehen scheint. Wir finden Sinn in der Person, der wir begegnen, weil sie unser Leben verändert und umgestaltet. Wir fragen uns sogar, wie unser Leben verlaufen wäre, wenn wir diese Person nicht getroffen hätten.

Die unerwartete und glückliche Begegnung

Aufgrund einer unvorhergesehenen Begegnung kann sich das Leben einer Person manchmal in eine neue Richtung entwickeln, die sie vorher nicht in Betracht gezogen hat.
Dies war, um nur zwei Beispiele zu nennen, bei dem Sänger Julio Iglesias und dem Schauspieler Harrison Ford der Fall:

Die Karriere von Julio Iglésias war rein zufällig. Sein sportliches Talent brachte ihn dazu, Profifußballer zu werden. Aufgrund eines Autounfalls, der ihn zwei Jahre lang an ein Krankenhausbett fesselte, musste er seine Karriere unterbrechen. Er lernte einen Krankenpfleger kennen, der ihm eine Gitarre lieh, um seine Genesung zu unterstützen. Als er aus dem Krankenhaus entlassen wurde, gewann er den ersten Preis bei einem Gesangswettbewerb in Spanien.

Der Schauspieler Harison Ford arbeitete als Tischler für den Regisseur George Lucas. In einem Gespräch erzählte Harison Ford von seinem Traum, ein Filmstar zu werden. Aus Sympathie bot ihm Lucas eine Hauptrolle in dem Film "American Graffiti" und später eine Hauptrolle in dem Film "Krieg der Sterne" an.

Diese Ereignisse der Vorsehung im Leben fordern uns heraus und werfen die Frage auf, ob es hinter der Welt des Scheins noch eine andere Realität gibt. Ist die Ursache für diese mysteriösen Ereignisse einfach nur der Zufall? Kann man glückliche und unerwartete Begegnungen fördern? Kann man von günstigen Gelegenheiten profitieren, wo man sie nicht erwartet?

Diese Frage stellte sich auch Voltaire in seiner Erzählung "Zadig oder das Schicksal". Das zentrale Thema ist die Rolle des Schicksals, das sich im menschlichen Leben in Form von glücklichen Ereignissen manifestiert, die ohne einen klaren Grund eintreten.

Das ist auch das Thema des Films "Serenpity" von Marc Klein: Zwei Menschen treffen sich zufällig, verlieren sich und finden sich wieder, um schließlich ihre Romanze zu verwirklichen. Die Heldin Sara glaubt, dass das Schicksal Zeichen auf unseren Weg setzt, die wir zu entschlüsseln wissen müssen.

Die "Schock"-Begegnung

Was ist eine "Schock"-Begegnung?

Die "Schock"-Begegnung, dieser "beginnende Zustand" der Liebe, ist die romantischste Form des Kennenlernens. Sie ist plötzlich und intensiv. Emotionen, Empfindungen und Wünsche werden gesteigert. Der Liebesschock ist eine wahre innere Revolution und destabilisiert uns. In einem Augenblick haben wir keine Kontrolle mehr über alles, die Bindungen der Vergangenheit erscheinen fade und unsere gewohnten Anhaltspunkte werden durcheinander gewirbelt. Manche sind bereit, alles aufzugeben: Mann, Frau, Kinder, Job usw.

Wie sich eine "Schock"-Begegnung äußert

Die "schockierende" Begegnung drängt sich uns auf. Sie findet im gegenwärtigen Augenblick statt, in dem die Zeit aufhört zu existieren. Sie ist ein plötzliches Ereignis, das uns für eine andere Existenz öffnet. Die Schockbegegnung ist ein faszinierender Moment, in dem alles noch möglich ist, und lässt sich anhand ihrer charakteristischen Symptome erkennen: Wenn der andere da ist, zählt nichts mehr, dieser andere scheint einen Mangel, eine Leere zu füllen; das Streben nach Verschmelzung ("Ich möchte mit ihm/ihr verschmelzen", "Ich muss ständig an ihn/sie denken"); der geliebte Mensch wird mit allen Qualitäten ausgestattet, seine Fehler werden überspielt, seine positiven Seiten überbewertet ("Er ist toll! "Der Verliebte ist unruhig, eifersüchtig und sucht ständig nach Hinweisen auf die Liebe des anderen.

Albert Cohen beschreibt in seinem Liebesroman "Belle du Seigneur" die Liebestrance der ersten Augenblicke:

"O Anfänge, o Freuden der Frau im Mund des Mannes, Säfte der Jugend, plötzliche Waffenstillstände, und sie betrachteten sich mit Begeisterung, erkannten sich, gaben sich wütend brüderliche Küsse, auf die Wangen, auf die Stirn, auf die Hände. Sagen Sie, es ist Gott, nicht wahr?", fragte sie, verwirrt, lächelnd. Sagen Sie, lieben Sie mich? Sagen Sie, nur mich, nicht wahr? Keine andere, nicht wahr? Fragte sie, und sie gab ihrer Stimme einen goldenen Klang, um ihm zu gefallen und mehr geliebt zu werden, und sie küsste die Hände des Unbekannten, berührte dann seine Schultern und schob ihn zurück, um ihn mit einem göttlichen Schmollmund zu schätzen. "...

Hören wir auch Phädra (in Racines Phädra), die über ihre Aufregung spricht, als sie ihren Schwiegersohn Hippolytos zum ersten Mal sieht:

"Ich sah ihn, errötete und erblasste bei seinem Anblick, und meine Seele war in Aufruhr; meine Augen konnten nicht sehen, und ich konnte nicht sprechen.

Wann und wo tritt eine "Schock"-Begegnung auf

Wenn man dem Soziologen Francisco Alberoni Glauben schenkt, ist die Liebe auf den ersten Blick zu allen Zeiten und an allen Orten zu finden. Überall würde sie die gleichen Reaktionen hervorrufen, die mit denen einer Offenbarung vergleichbar sind. Man ist kaum prädisponiert, sich zu verlieben, wenn man nicht das Risiko eingeht, sich in eine

völlig neue Welt zu projizieren. Es ist unmöglich, sich freiwillig zu verlieben, auch wenn man es sich noch so sehr wünscht. Genauso wie es unwahrscheinlich ist, sich gleichzeitig in zwei verschiedene Menschen zu verlieben, weil unser Herz in seiner Liebesleidenschaft ganz auf ein einziges Ziel ausgerichtet ist. Seine Sichtweise ist dann einseitig.

Warum verlangen wir Exklusivität?

Wir wollen als einzigartige, außergewöhnliche und unersetzliche Person geliebt werden. In dieser "aufkeimenden Liebe" können wir nur monogam sein und Exklusivität fordern.

Können wir eine "Schock"-Begegnung provozieren?

Es gibt keine Prädisposition für eine "schockartige" Begegnung. Ein Blitz kann jeden und jederzeit treffen. Meistens trifft er diejenigen, die am wenigsten damit rechnen. Die Liebe kommt immer unerwartet.

Ist eine "Schock"-Begegnung mit einem Gnadenzustand vergleichbar?

Die Kraft des "Liebesschocks" ist so stark, dass sie jede Möglichkeit der Wahl aufhebt. In diesem Sinne **ist der Zustand der Verliebtheit ein erlittener Zustand.** Im Zustand der Verliebtheit erscheint uns alles möglich. Wenn wir uns verlieben, entdecken wir eine Welt wieder, die uns geschmacklos erschien. Der Zustand der Verliebtheit weckt unsere tiefe Sehnsucht nach einer idealen Welt und lässt

uns glauben, dass diese endlich erreichbar ist. Die Begegnung mit einem anderen, diesem anderen, bringt unser bisheriges Leben zu einem Ende und schafft eine neue Lebensbewegung. *"Man stirbt und wird zu etwas anderem wiedergeboren".*

Wie kann man den Schleier der Illusionsliebe auflösen?

Manche Menschen glauben, dass wahre Liebe zwangsläufig mit dieser "Schockbegegnung" beginnen und sich dann zu einer perfekten Harmonie entwickeln muss. Das ist die Art von Liebesillusion, die von den Medien und Filmen gefördert wird, indem sie immer wieder kurze und häufige Liebesbeziehungen zeigen. Die Liebe bleibt in ihren romantischen Anfängen stecken, die aus narzisstischen Befriedigungen bestehen. Bei der "Schockbegegnung" ist es jedoch besonders schwierig, sich der Illusion bewusst zu werden. Denn sind wir nicht davon überzeugt, dass es sich um eine heilige Liebe handelt, die ein Zeichen eines unfehlbaren Schicksals ist? Die Falle der Illusion kann dazu führen, dass man glaubt, der andere sei genauso verliebt. In vielen Fällen wird diese schwindelerregende Verbundenheit nicht geteilt. Wenn die Illusion der Liebe auf den ersten Blick verschwindet, haben die enttäuschten Verliebten das Gefühl, ihr Leben verpasst zu haben.

Kann aus einer Schockbegegnung eine dauerhafte Beziehung entstehen?

Die Liebe auf den ersten Blick führt zwangsläufig zu einer Krise, aber diese ist nicht immer tödlich, räumt Alain Delourme ein. Viele schöne und lange Liebesgeschichten be-

ginnen auf diese Weise. Ihre Kontinuität beruht auf der Tatsache, dass sie mit einer Distanzierung einhergehen, die für jede Begegnung notwendig ist, umso mehr, wenn es sich um eine Liebe auf den ersten Blick handelt. Da das Bild des Partners überbewertet wurde, muss man in der Lage sein, mit der wahren Person in Beziehung zu treten: d. h. mit jemand anderem. Erst dann kann ein Leben als Paar beginnen. Allerdings nur unter der Voraussetzung, dass jeder seine eigene Problematik in Angriff nimmt. Wenn die "Schock"-Begegnung nicht die Reife der Liebe mit dem Teilen des Alltags und dem gemeinsamen Lebensentwurf durchläuft, wird das Feuer so schnell erlöschen, wie es entfacht wurde.

Kann man immer lieben?

Es gibt Paare, die tief miteinander verbunden sind und über die die Zeit keine Macht zu haben scheint. Aber solche Paare sind selten. Seitdem die Scheidung gesetzlich geregelt wurde, lässt ihre immer stärkere Nutzung kaum einen Zweifel daran, wie zerbrechlich die emotionalen Bindungen zwischen Paaren sind. Die Liebe ist zerbrechlich und hält nicht immer.
Laut Lucy Vincent, Doktorin der Neurowissenschaften, Forscherin am CNRS und Autorin von "Wie wird man verliebt?", ist die Liebe ein chemischer Prozess von kurzer Dauer. Sie vertritt die These, dass die Liebe ein "programmiertes" Verhalten ist, um die Bindung eines Mannes und einer Frau während der für das Überleben ihres Kindes notwendigen Zeit zu gewährleisten. Die Wahl des Liebhabers würde nach unbewussten Kriterien erfolgen, die mit Kompatibilität und Fruchtbarkeit zusammenhängen, wie z.

B. dem Geruch (Pheromone), der es ermöglicht, ein komplementäres Immun-Gengut zu erkennen, um dem Nachwuchs eine größere Bandbreite an Antikörpern und damit eine bessere Gesundheit zu gewährleisten. Kommt es zu einer Paarbildung, ist der Mensch zunächst genetisch so programmiert, dass er seinen Partner drei Jahre lang liebt, die Zeit, die ein Kind in der Natur braucht, um weniger verletzlich zu sein.
Lucy Vincent geht in ihrer ursprünglichen Dissertation nicht näher darauf ein, was **im Gehirn diese Art von Verhalten programmiert**, das "die Bindung zwischen einem Mann und einer Frau während der für das Überleben ihres Kindes notwendigen Zeit sicherstellt". Wie lässt sich dann die Bindung zwischen zwei Menschen nach dem fünfzigsten Lebensjahr erklären? Müssen wir annehmen, dass das Gehirn für andere Zwecke als die Sicherung des Überlebens eines Kindes programmiert ist, oder müssen wir verallgemeinernd sagen, dass wir für jeden Moment unseres Lebens "programmiert" sind? Die Liebe auf reproduktive Imperative oder einen biologischen Prozess zu reduzieren, ist sinnlos und zeigt unsere Unfähigkeit, ihre volle Dimension zu erfassen, die uns entgeht. Um diese Dimension der Liebe besser zu erfassen, sollten wir uns nicht diese Art von Fragen stellen: Was steht der Manifestation der Liebe im Wege? Wie kann man sich dauerhaft lieben? Wie kann man die Liebe im Alltag bewahren? Etc.

Langfristige Liebesbeziehungen sind solche, in denen sich jeder die Mühe macht, sich für den anderen zu interessieren, jeder bereichert sich mit Informationen über sein geistiges Leben und kann ausführlich erklären, warum der andere wunderbar ist. Jeder kann seine Stärken und Schwä-

chen ebenso respektieren wie die des anderen, hat ein gutes Selbstwertgefühl, ist für den anderen verfügbar und gibt sich dem Glück des Lebens hin, während er gleichzeitig realistisch bleibt und Schritt für Schritt eine Realität im Alltag aufbaut.

Sie sind dran: ***Ich schreibe ausführlich, was an meinem Partner oder an der Person, die ich liebe, wunderbar ist:***

Begegnungen am Arbeitsplatz

Der Arbeitsplatz wurde schon immer als neutrale Zone betrachtet, die für Gefühle und Liebe hermetisch abgeriegelt ist. Die meisten Menschen trennen Arbeitsplatz und Liebesleben voneinander. In der Realität sind Liebesbeziehungen im Büro jedoch immer häufiger anzutreffen. Die Arbeit nimmt nämlich immer mehr Raum ein und die Grenze zwischen Privat- und Berufsleben verschwimmt: Besprechungen bis spät in die Nacht, Töpfe, Arbeitsessen, Partys, Seminare etc. Außerdem verlieben wir uns leichter in Personen, mit denen wir häufig zusammen sind.
Es gibt auch andere Faktoren, die die Trennung von Liebe und Arbeit in Unternehmen zunehmend erschweren, z. B. solche, die mit dem gesellschaftlichen Wandel zusammenhängen:

- Es gibt immer mehr Frauen am Arbeitsplatz.
- Die Moralvorstellungen bezüglich der Sexualität sind freier.
- Die Dauer des Zölibats ist länger.
- Die immer häufiger angenommene Teamarbeit stärkt die Bindung zwischen den Kollegen

Die Wahrscheinlichkeit, dass man jemanden kennenlernt, ist daher hoch. Laut einer Studie des Unternehmens Monster haben sich fast 30 % der Paare am Arbeitsplatz gebildet. Heutzutage wird es immer schwieriger, Liebe und Arbeit zu trennen, zumal es seit den Auroux-Gesetzen von 1982 kein Verbot von Liebesbeziehungen im Büro gibt. Sie dürfen auf keinen Fall entlassen werden, weil Sie eine Liebesbeziehung zu einem Ihrer Kollegen haben. Der Arbeit-

geber ist verpflichtet, das Privatleben seiner Angestellten zu respektieren. Nur wenn die Beziehung Probleme schafft und zu unhaltbaren Arbeitsbedingungen und einem unhaltbaren Arbeitsklima führt, kann und muss er eingreifen.
Es gibt keinen Beweis dafür, dass die Arbeitsqualität durch diese Art von Beziehungen beeinträchtigt wird. Einige Unternehmen sind sogar der Ansicht, dass die Bildung von - natürlich dauerhaften - Paaren in ihren Reihen ihr gutes soziales Image stärkt. Andere Unternehmen erkennen jedoch an, dass Liebesbeziehungen am Arbeitsplatz Risiken bergen. Sie können nämlich die Produktivität beeinträchtigen oder das Arbeitsklima negativ beeinflussen (Bevorzugung, Eifersucht, Misstrauen gegenüber anderen, üble Nachrede...). Dies kann z. B. der Fall sein, wenn die Beziehung schlecht endet, oder bei bestimmten Arten von Beziehungen, z. B. zwischen einer Führungskraft und ihrem/r Untergebenen oder zwischen einer verheirateten und einer unverheirateten Person oder zwischen zwei Mitgliedern desselben Teams.

Nämlich:

Beziehungen, die halten, sind solche, in denen man vorsichtig und diskret geblieben ist, eine Grenze zwischen Berufs- und Privatleben gezogen hat und sich innerhalb der Arbeit in verschiedenen Welten bewegt hat.
-Es ist besser, die Beziehung nicht offen zur Schau zu stellen, damit sich die Kollegen nicht unwohl fühlen.
-Wenn man in der gleichen Abteilung arbeitet, nützt es nichts, die Beziehung zu einem Kollegen zu verheimlichen, in einem Unternehmen kommt alles sehr schnell ans Licht.
Wenn die Beziehung ernst ist, ist es besser, sie offiziell zu

machen und eventuell um einen Stellenwechsel zu bitten, damit sie privat bleibt und die Arbeit nicht beeinträchtigt. Es ist besser, den Arbeitgeber zu informieren. Insbesondere, wenn die Beziehung ein Problem mit Interessenkonflikten aufwirft.
-Wenn die Beziehung zu einem Kollegen abgebrochen wird, ist es am besten, konstruktiv und korrekt zu bleiben. Jeder sollte Verantwortung übernehmen, über die Auswirkungen des Bruchs auf seine Arbeit nachdenken und den Kollegen eine gemeinsame und klare Botschaft übermitteln.

Partnersuche im Internet

Partnerbörsen im Internet haben sich zu einem echten gesellschaftlichen Phänomen entwickelt und vereinen bereits mehrere Millionen Internetnutzer. Der Soziologe Pascal Lardellier (Autor des Buches "Le Coeur Net"*)* hat eine sehr interessante Untersuchung zu diesem Thema durchgeführt. Immer mehr Menschen lernen sich kennen, reden miteinander, geben ihre Persönlichkeit, ihren Geschmack und einen Teil ihrer Intimsphäre preis, bevor sie sich körperlich entdecken.

Erinnern wir uns daran, dass "Fern"-Dating nicht erst mit dem Internet entstanden ist, sondern in einem viel älteren Krisenkontext stattfindet. Die Zahl der Singles steigt stetig an. Angesichts der Schwierigkeit, Singles zusammenzubringen, reagierten die Partnervermittlungen diskret und effizient. Seit den 1960er Jahren sind andere Arten der Partnersuche entstanden. Weniger kostspielige Kleinanzeigen blühten in Zeitungen und Zeitschriften auf und wurden

durch den Anstieg des Single-Daseins genährt. In den 80er Jahren kam dann das Minitel hinzu. Ende der 90er Jahre revolutionierten das Internet, soziale Netzwerke, Dating-Websites und Diskussionsforen die Verführungsstrategien. Wir treten in ein neues Zeitalter der Beziehungen ein. Es ist für jedermann möglich, auf einer Dating-Website zu surfen. Man braucht nur einen Benutzernamen und ein Profil, um sich dann Nachrichten zu schreiben oder live zu chatten. Geschützt durch den Bildschirm, die Anonymität des Nicknamens und die Distanz können sich die Internetnutzer alles erlauben, selbst die Schüchternsten. Früher basierte eine Beziehung auf einem persönlichen Treffen. Heute verführt man sich, ohne sich zu kennen, und man liebt sich virtuell. Aber kann man die richtige Wahl treffen, wenn man sich auf eine Vielzahl von physischen, sozialen und moralischen Kriterien stützt und alles von Antworten in den richtigen Kästchen abhängt? Im Internet scheint laut einigen Statistiken die Suche nach einer Paarbeziehung die Hauptmotivation zu sein. Die Nutzer dieser Websites scheinen mit diesen Begegnungen nur mäßig zufrieden zu sein, da sie sie als praktisch, aber wenig effektiv empfinden. Nur 5 % der Internetnutzer finden eine ernsthafte Begegnung, die über einen längeren Zeitraum hinweg bestehen kann. Selbst wenn man Singlebörsen nutzt, bleibt die Partnersuche ein schwieriger Weg, der mit Hindernissen und Enttäuschungen gepflastert ist.

Die meisten weiblichen Internetnutzerinnen möchten eine ernsthafte Bekanntschaft machen. Einige suchen nach dem Märchenprinzen. Andere trennen das Verliebtsein vom sexuellen Verlangen und konstruieren ein Bild des anderen, das einem Traum ähnelt, den sie in sich tragen. Viele

männliche Internetnutzer suchen nach einem schnellen Abenteuer, das vielleicht zu einer Liebe führt.

Diese Revolution durch das Internet und seine sozialen Netzwerke hat erhebliche Auswirkungen auf die Beziehungen. Sie zwingt uns, die Begriffe der sozialen Bindung und der Beziehung zu überdenken und neu zu denken. Die klassischen Kriterien für die Definition von Beziehungen wurden durch den Einbruch des Internets tatsächlich auf den Kopf gestellt.

Tipps:

Sich genügend Zeit für die Erkundung der Dating-Website nehmen
-Geduld zeigen
-Planen Sie die Treffen bald nach den ersten Gesprächen, um Enttäuschungen zu vermeiden.
-Diversifizieren Sie Ihre Begegnungsmöglichkeiten
-Diese Art der Partnersuche als eine von vielen ansehen
-Realistische Erwartungen haben
-Bei Misserfolg nicht beleidigt sein.

Die pluralistischen Begegnungen

Plurale oder polyamore Begegnungen betreffen diejenigen, die mehrere Liebesbeziehungen gleichzeitig leben, mit dem Einverständnis ihrer Partner und nach einer einheitlichen Grundlage, die aus improvisierten Regeln besteht, damit jeder seine Beziehungen in Ruhe und Vertrauen leben kann. Der "besitzergreifende" Aspekt von Beziehungen gilt als etwas, das vermieden werden sollte.

Begegnungen nach Kultur oder Land

Jedes Land, jedes Volk und jeder Mensch hat eine andere Kultur. Eine interkulturelle Begegnung, mit oder ohne Sprachbarriere, ist manchmal sehr stark, voller Emotionen und oft lehrreich.
Wir gehen im Ausland eher auf den anderen zu als in unserer eigenen Stadt oder unserem eigenen Land. An einem neuen Ort sind wir auf den anderen angewiesen. Beispielsweise verspüren wir manchmal das Bedürfnis, jemanden auf der Straße nach dem Weg zu fragen. Wenn diese Person uns dann hilft, empfinden wir Dankbarkeit. Das Bedürfnis bringt uns dazu, auf den anderen zuzugehen, und wenn ein Gespräch erst einmal begonnen hat, kann es länger dauern. Mit dem anderen werden wir zum Austausch angeregt, und es ist dieser Reichtum des Austauschs, der die Stärke einer interkulturellen Beziehung ausmacht.
Doch das Zusammentreffen zweier Kulturen ist nicht immer selbstverständlich, selbst wenn es keine Sprachbarriere gibt. Manchmal braucht es Zeit, bis die Begegnung stattfindet und eine Entschlüsselung der Sprache zwischen den Menschen stattfindet.

Europäische interkulturelle Begegnungen

Zunächst trägt die interkulturelle Begegnung dazu bei, Vorurteile und unbewusste Projektionen unseres Bezugssystems auf andere zu verstärken, wie die Autoren des Buches 'Die Pädagogik der interkulturellen Begegnungen' berichten. Sehr schnell distanzieren sich die Jugendlichen von diesen Vorurteilen, nehmen Unterschiede wahr, arran-

gieren sich mit ihnen und erkennen die Relativität ihres eigenen Normen- und Wertesystems. Auf diese Weise bauen sie eine Lebensphilosophie und ein interkulturelles Wissen auf. Vorurteile sind also kein Hindernis für die Begegnung mit dem Anderen. Im Gegenteil, sie müssen als Hebel eingesetzt werden, um den anderen als eigenständige Person und das, was ihn in unseren Augen zu einem Fremden macht, zu verstehen. Dies erfordert, wie dieselben Autoren betonen, von jedem Einzelnen bestimmte konstruktive Haltungen, wie sie übrigens generell bei jeder Begegnung notwendig sind (siehe dazu die folgenden Kapitel).

Hier sind einige davon:

-Sich für den anderen öffnen.
-Seine gewohnte Art der Wahrnehmung und des Denkens ändern.
-Akzeptieren Sie den anderen als einen anderen und nicht als einen Mitmenschen oder Feind.
-Sich in die Lage des anderen hineinversetzen können.
-Überwindung der Angst vor dem Fremden.
-Erkennen Sie die Relativität unseres Bezugssystems.
-Die Fähigkeit, so lange zu diskutieren, bis ein gemeinsames Projekt gefunden ist.
-Geduldig und produktiv mit jedem Konflikt umgehen
-Aufhören, die eigenen Traditionen absolut zu setzen.
-In der Lage sein, eine umfassendere Identität zu erwerben, wie z. B. die des Weltbürgers.

Interkulturelle Bildung und Kommunikation

Die Schule ist ein Ort, an dem das Kind dem Anderen begegnet, wo es mit Unterschieden konfrontiert wird, mit Kulturen, die sich von seiner eigenen Familienkultur unterscheiden. Es wird lernen müssen, diese Unterschiede zu respektieren und zu verstehen, dass es selbst eine Kultur besitzt, die weder universell noch fixiert ist. Die interkulturelle Pädagogik wertet diese Unterschiede auf, damit jeder von den anderen lernen kann und das Kind selbst seine Mitschüler bereichern kann. So wird der Lehrer, der diese Art von Pädagogik praktiziert, versuchen, sich zu dezentrieren und verschiedene Modelle vorzuschlagen, ohne in einer ethnozentrischen Sichtweise zu verharren, in der hauptsächlich die europäische Kultur hervorgehoben wird. Die Klasse wird zu einem Ort, an dem sich jedes Kind ausdrücken und seine Andersartigkeit behaupten kann, indem es mit den Anderen teilt.

Begegnungen mit einem Buch, einer Musik, einem Film...

Die Begegnungen im Laufe unseres Lebens finden auch mit einem Buch, einem Film, einer Musik, Ideen, Symbolen, einem Ort usw. statt, die uns erschüttert oder unser Leben verändert haben.

Diese Begegnungen sind entscheidend, wenn sie wie ein Katalysator in Schlüsselmomenten auftreten und in Resonanz mit dem stehen, was in uns auf Transformation wartet. Versuchen Sie, den Kontext einer Begegnung mit einem Autor, einem Künstler, einer Musikrichtung usw. zu finden. Suchen Sie nach den Auswirkungen dieses Kontexts auf den Verlauf Ihres Lebens und stellen Sie sich fol-

gende Fragen: Warum fasziniert mich dieser Autor? In welchem Zeitraum ist er in mein Leben getreten? Wie hat er es geschafft, mich zu überwältigen?

Viele Romanautoren haben sich mit dem Thema des Kennenlernens und der Liebe befasst. Hier finden Sie zu unserer Freude einige ausgewählte Texte und Filmszenen aus berühmten Romanen:

-In Gustave Flauberts Die Erziehung der Gefühle ist es Frédéric Moreau, der dem Charme von Madame Arnoux verfällt:

Nie zuvor hatte er diese Pracht ihrer braunen Haut, die Verführungskraft ihrer Taille und die Feinheit ihrer Finger, durch die das Licht ging, gesehen. Er betrachtete seinen Arbeitskorb mit Verwunderung, wie etwas Außergewöhnliches. Wie war ihr Name, ihr Haus, ihr Leben, ihre Vergangenheit? Er wünschte, die Möbel in ihrem Zimmer zu kennen, alle Kleider, die sie getragen hatte, die Leute, mit denen sie verkehrte; und der Wunsch nach physischem Besitz selbst verschwand unter einem tieferen Verlangen, einer schmerzhaften Neugier, die keine Grenzen kannte.
Die Helden dieses Romans werden in der späteren Filmszene von Jean-Pierre Léaud und Françoise Fabian gespielt:

-Man denkt auch an die Liebe auf den ersten Blick von Felix de Vandenesse für Madame de Mortsauf in Balzacs

Roman "Die Lilie im Tal". In dieser Szene des Films fragt sich Madame de Morsauf, ob die Wahl der Tugend nicht ein Fehler war:

-Wir alle erinnern uns an die Begegnung von Madame de Rénal und Julien Sorel in Stendhals "Rot und Schwarz", die auf der Leinwand von Gérard Philipe und Danielle Darrieux gespielt wurde:

Die Beispiele für Liebesbegegnungen sind vielfältig, und obwohl das Thema immer wieder aufgegriffen wird, ist immer wieder eine große Originalität in der Art und Weise festzustellen, wie es behandelt wird. Alle diese Romane sind von Emotionen und Sensibilität geprägt: Man spürt die Intensität des Liebesgefühls, die Störungen, die es hervorruft, und die Metamorphosen, die es mit sich bringt.

Sie sind dran: *Ich* schreibe auf, *welche Autoren oder Filme mich fasziniert, erschüttert und warum, und in welchem Zeitraum sie in mein Leben getreten sind:*

Die Begegnung mit sich selbst

"Sei du selbst, alle anderen sind schon vergeben"
Oscar Wilde

"Ich ist ein anderer"
Arthur Rimbaud

Wir leiden in einer Beziehung aus Mangel an Selbsterkenntnis. Die Begegnung mit uns selbst beginnt, wenn wir aufrichtig sind, was bedeutet, dass wir mit dem, was wir innerlich fühlen, in Kontakt sind. Das bedeutet, dass wir auf unsere Gefühle, unsere Konflikte, unsere Schutzreaktionen gegen Unsicherheit und auf das, was in unserem Körper vor sich geht, hören müssen, ohne zu versuchen, dem Schmerzlichen auszuweichen oder das Bild zu bewahren, das wir anderen vermitteln wollen. Das erfordert Mut und die Überwindung einiger Ängste. Wir müssen lernen, mit uns selbst in Kontakt zu bleiben, um unsere Wünsche und Befürchtungen zu erkennen.

Unser inneres Leben ist reich. Dennoch werden wir ständig von unseren sozialen Verpflichtungen und der Anwesenheit anderer beansprucht und dadurch ständig von uns selbst abgelenkt. Die Erfahrung der Stille und des Alleinseins erscheint daher als unumgängliche Notwendigkeit, um sich zu zentrieren und sich selbst zu finden. Diese Rückkehr zu sich selbst in der Einsamkeit ist unerlässlich, um sich selbst aufzubauen und zu verwirklichen.

Selbsterkenntnis kann auch im Kontakt mit anderen Menschen stattfinden. Jede Begegnung kann uns zu einem Rendezvous einladen, das uns zu uns selbst führt, und die

Person, der wir begegnen, kann einen entscheidenden Einfluss auf unser Leben haben. Manche Begegnungen führen dazu, dass wir uns mehr wie wir selbst fühlen. Sie ermöglichen es uns, uns zu verändern und ungeahnte Facetten von uns selbst zu enthüllen. Manche Begegnungen können uns jedoch auch verunsichern und uns dazu bringen, unsere Überzeugungen und Vorstellungen vom Leben in Frage zu stellen. Sie treten vor allem in Übergangszeiten auf, in denen die emotionale Belastung groß ist. Viele Begegnungen finden an Wendepunkten in unserem Leben statt. Sie sind dann ein Echo der Erfordernisse des Individuationsprozesses[2] , eines Prozesses, in dessen Verlauf wir zu einem vollwertigen, autonomen, erwachsenen, unabhängigen Individuum werden...

Tipps:

-Je besser wir uns kennen, desto freier sind wir und desto größer ist die Chance, die richtigen Entscheidungen zu treffen und bereichernde Beziehungen aufzubauen.
-Um herauszufinden, was wir von uns selbst nicht wissen, muss man sich für die Begegnung zur Verfügung stellen.

[2] Laut dem Psychoanalytiker Carl Gustav Jung muss sich der Mensch von der Kollektivseele, der Sicherheit des Stammes lösen und durch die Erfahrung der Einsamkeit gehen. Er hält diesen Prozess für unvermeidlich und nennt ihn Individuation.

Wie gelingt ein Treffen?

In diesem Stadium der Lektüre haben Sie ein tieferes Verständnis davon erlangt, was Sie von einer Beziehung erwarten, und dank dieser Erkenntnis werden Sie wissen, wie Sie die richtige Bekanntschaft machen.

Das erste Date ist ein wichtiger Schritt. Es löst Gefühle und Empfindungen aus, die für den weiteren Verlauf wertvoll sind. Es gibt eine Grundregel: Man sollte **von Anfang an sagen, was man sich von der Beziehung erhofft**. Wenn man sich traut, seine Ängste, Bedürfnisse und Wünsche zu äußern, lassen sich anfängliche Missverständnisse vermeiden.

Nach einem ersten Date ist es am besten, ein paar Tage zu warten, bevor Sie ein weiteres Date vorschlagen. Geben Sie Ihren Eindrücken vom ersten Date Zeit, um zu wirken. Es kann sein, dass Sie vor lauter Euphorie nicht realistisch bleiben. Umgekehrt, wenn Sie dazu neigen, die Dinge negativ zu sehen, kann Ihnen ein wenig Abstand helfen, die Situation besser einzuschätzen.

Je realistischer Ihre Erwartungen an die Person, mit der Sie sich getroffen haben, sind, desto geringer ist die Gefahr, dass Sie enttäuscht werden. Es spricht aber nichts dagegen, am nächsten Tag eine SMS zu schreiben, in der Sie mitteilen, wie gut Ihnen das Treffen gefallen hat. Wenn die andere Person sich nicht meldet, kann ihr Schweigen auf verschiedene Weise interpretiert werden. Es kann bedeuten, dass die Person nicht interessiert ist. Es kann aber auch bedeuten, dass sie einfach Angst hat, sich zu binden. Der beste Weg, dies herauszufinden, ist, sich zu melden. Sagen Sie, dass Sie den Kontakt gerne fortsetzen würden. Dadurch werden die Zweifel ausgeräumt. Vergewissern Sie sich, bevor Sie anrufen oder eine SMS schicken, dass Ihr Gesprächspartner auf solche Nachrichten wartet und dass es ihn weder persönlich noch beruflich stört.

Während des Treffens ist es wichtig, jede Information, die Sie von der Person, die Sie treffen, erhalten, zu sammeln und sich bewusst zu machen, was Sie innerlich fühlen. Versuchen Sie, Ihre Gefühle zu analysieren und sich darüber klar zu werden, was Sie wollen. Diese Informationen werden Ihnen nützlich sein, wenn Sie eine Bilanz der Ereignisse ziehen, die während der Begegnung stattgefunden haben. Einige Beobachtungen können Ihnen Aufschluss darüber geben, wie die Person, der Sie begegnet sind, Beziehungen aufbaut: Ist sie respektvoll oder abweisend, herrisch oder zurückhaltend, ...? Urteilen Sie nicht zu schnell: Wenn Sie sich zu sehr damit beschäftigen, ob die Person wirklich zu Ihnen passt, verpassen Sie vielleicht eine echte Begegnung. Damit ein echter Kontakt zustande kommt, müssen Sie der Zeit geben und sich bewusst sein, dass es

nichts bringt, den anderen in einen Raum zu zwingen, der nicht der seine ist.
Man kann man selbst bleiben, wenn man es schafft, sich zu entspannen und sich wohl zu fühlen, ohne etwas zu erzwingen. Dank dieser inneren Ruhe kann man die Person finden, die wirklich zu einem passt. Die Entdeckung des anderen ist ein wichtiger Schritt. Diese zweite Phase während des Treffens soll uns ermöglichen, klarzustellen, was wir mögen oder nicht mögen, um zu entdecken, wie der andere funktioniert, unsere Ähnlichkeiten und Unterschiede. Eine Beziehung muss aufgebaut werden. Es handelt sich um einen Prozess, dessen Ausgang man nicht sofort kennen kann.
Eine schöne Begegnung, ist eine, bei der wir für eine Person Liebe, Wertschätzung und Verbundenheit empfinden. Es kann sich um eine Person handeln, die uns auf den ersten Blick im Großen und Ganzen anspricht. Es kann aber auch jemand sein, der uns immer tiefer gefällt und an dem unser Interesse wächst, je besser wir ihn kennenlernen.

Auf die Begegnung vorbereitet sein

Um eine Verbindung, eine Begegnung zu fördern, bin ich bereit, die folgenden Affirmationen anzuwenden:

- Ich weiß, wer ich bin
- Ich habe Vertrauen in mich selbst
- Ich weiß, was ich will
- Ich lasse kommen
- Ich werde es vermeiden, mir einen Film zu machen
- Ich werde meinen Zustand überwinden
- Ich werde nichturteilen

□ Ich werde Sinn für Humor und Wohlwollen kultivieren
□ Ich werde Unterschiede respektieren und schätzen
□ Ich werde konstruktiv handeln
□ Ich habe meine persönlichen Probleme gelöst

Jetzt sind Sie dran: Anhand *welcher Punkte kann ich sagen, dass ich bereit für eine Begegnung bin?*

Bereiten Sie das Treffen vor

Trotz aller Sorgfalt bei der Vorbereitung einer Begegnung und der Tatsache, dass man nicht alles vorhersehen kann, ist es immer besser, ein gewisses Maß an Unvorhergesehenem einzukalkulieren. Selbst die am besten vorbereiteten Begegnungen sind nicht vor unerwarteten Ereignissen gefeit, die den Lauf der Dinge ändern können. Wir können z. B. jemanden treffen, den wir nicht erwartet haben, aber diese Begegnung kann genauso interessant oder interessanter sein als das, was wir ursprünglich geplant hatten.
Die gesunde Einstellung zu dieser Erkenntnis ist, sich mit Leidenschaft dem Unbekannten zu öffnen. Wenn wir für das Unerwartete empfänglich bleiben, unsere Begegnungen entschieden positiv angehen, neugierig bleiben, beobachten und unseren Gefühlen vertrauen, werden wir glückliche Begegnungen anziehen, die unser Leben verändern und es aufregender, harmonischer, angenehmer und entspannter machen können.
Leben Sie in aufmerksamer Erwartung schöner Begegnungen und glücklicher Zufälle, während Sie sich darin üben, das zu akzeptieren, was sich Ihnen zeigt, in der Gegenwart zu leben, alles Unvorhergesehene mit Klarheit und Gelassenheit zu begrüßen und zu feiern, aus Ihren Konditionierungen auszubrechen, Ihre einschränkenden Überzeugungen zu überwinden und neugierig auf alles zu bleiben.
Lassen Sie bei der Vorbereitung einer Begegnung genügend Raum für Spontaneität und Flexibilität. Ändern Sie Ihre Gewohnheiten, indem Sie andere Orte erkunden und andere Menschen treffen als die, die Sie normalerweise besuchen. Seien Sie in der Lage, sich selbst zu überraschen und zu staunen. Lernen Sie, Ihrer Intuition zu folgen, und

nutzen Sie jede Gelegenheit, vor allem dann, wenn Sie es nicht erwarten.
Nur wenn Sie Ihre Komfortzone verlassen und Risiken eingehen, werden Sie ein außergewöhnliches, spannendes oder einfach nur attraktives Abenteuer erleben.

Tipps:

-Um eine schöne Begegnung zu machen, müssen Sie Gelegenheiten schaffen. Es ist wichtig, dass Sie sich selbst Gelegenheiten geben, neue Menschen kennenzulernen, und zwar möglichst Menschen, mit denen Sie Affinitäten, gemeinsame Interessen und ähnliche Werte haben.
-Um eine Verbindung oder eine Begegnung zu fördern, ist es am besten, authentisch und selbstbewusst zu sein und konstruktiv zu handeln. In Aktion zu treten, ohne sich um das Ergebnis zu kümmern, ist eine wirksame Strategie.
-Wenn Sie im Internet surfen, um jemanden kennenzulernen, wählen Sie eine empfehlenswerte Seite, auf der die Einzigartigkeit und die Qualitäten jedes Einzelnen hervorgehoben werden. Überprüfen Sie die Profile der Internetnutzer. Sie sollten sich nur mit Singles treffen, die verfügbar sind und nicht zu weit weg wohnen.
Wenn Sie einem Single-Club oder einer Partnervermittlung beitreten, sollten Sie sich nur anmelden, wenn Sie sich dort wohlfühlen, und einen Club wählen, der erfahren ist, viele Mitglieder hat, eine Altersgruppe, die zu Ihnen passt, und eine ausreichende Anzahl von Personen, die bereit sind, sich mit Ihnen zu treffen. Überprüfen Sie, ob die Mehrheit der Registrierten die gleiche Art von Beziehung sucht wie Sie. Überprüfen Sie die Auswahlkriterien. Melden Sie sich

nicht bei einer Agentur an, die jeden akzeptiert. Verlassen Sie sich auch auf Ihre Intuition.
-Ob im Internet oder auf dem Postweg: Gestalten Sie Ihre Anzeige so persönlich wie möglich, heben Sie sie von anderen ab, machen Sie sie attraktiv und originell. Vermeiden Sie Pseudonyme und Internetadressen, die aus Ihrem echten Namen gebildet werden. Geben Sie nicht Ihr Einkommen an und sprechen Sie nicht über das Geschlecht. Geben Sie niemals Ihre persönliche Adresse und Telefonnummer, Ihren Nachnamen, Ihre Wohn- oder Arbeitsadresse bekannt. Drücken Sie klar, direkt und realistisch aus, was Sie von einer Beziehung erwarten, und bitten Sie Interessenten, nur dann zu antworten, wenn sie Ihre Erwartungen teilen. Wenn Sie sich zu einem Treffen entschließen, achten Sie darauf, dass es tagsüber an einem belebten öffentlichen Ort stattfindet.
-Im Allgemeinen sollten Sie alle Vorsichtsmaßnahmen treffen, um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, und gleichzeitig vertrauensvoll und wohlwollend bleiben.

Jetzt sind Sie dran: *Ich bereite mich auf mein Treffen vor: Was werde ich tun, um neue Leute kennenzulernen, mit denen ich eine Affinität haben könnte?*

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Umgangsformen entwickeln

Umgangsformen sind eine Form der Intelligenz, die Howard Gardner, Professor an der Harvard University, als "interpersonelle (oder soziale) Intelligenz" bezeichnet. Umgangsformen bestehen darin, die Gefühle anderer Menschen zu erkennen, ihr Verhalten vorherzusehen und zu verstehen, was in einer Situation auf dem Spiel steht. Mit anderen Worten: Sie ist unsere Fähigkeit, mit anderen Menschen in gutem Einvernehmen zu leben. Diese Form der Intelligenz entsteht nicht durch die Anhäufung von Regeln oder Konzepten, sondern entwickelt sich durch unsere Fähigkeit, Beziehungsprobleme zu lösen, zu verstehen, was in unserem Austausch mit anderen angemessen (oder unangemessen) ist (Emotionen erkennen, Untertöne erfassen, Verhaltensweisen interpretieren, spüren, was stört...), d. h. wir wissen, wie wir in verschiedenen Situationen angemessen und angemessen reagieren können.

Savoir-vivre ist auch eine gewisse geistige Bereitschaft, soziale Regeln zu verstehen. Vor 1968 war das Wissen um die Regeln des guten Benehmens wesentlich, um sich in der Gesellschaft gut zu benehmen. Der Mai 68 fegte all diese guten Manieren hinweg. Mitte der 1980er Jahre war das Klima für eine gewisse Rückkehr der guten Manieren und des Anstands günstig. Es gibt immer mehr Anstandsschulen und Kurse für gutes Benehmen. Diese Schulen, Kurse und Bücher lehren auch, was Ritterlichkeit ist, eine Mischung aus Höflichkeit und Aufmerksamkeit des Mannes gegenüber der Frau, die sich in verschlüsselten Handlungen ausdrückt, von denen hier einige Beispiele für ein gängiges Szenario bei einem ersten Treffen aufgeführt

sind: pünktlich zum vereinbarten Termin erscheinen, ihr Komplimente machen, ihr die Autotür öffnen, vor dem Betreten eines Restaurants vorangehen, ihr aus dem Mantel helfen, ihr den besten Platz am Tisch geben, warten, bis sie sich gesetzt hat, um sich dann ebenfalls zu setzen, ihr ein Getränk servieren, die Rechnung im Restaurant bezahlen usw.

Indem wir soziale Regeln verwenden und einhalten, zeigen wir, dass wir zur selben Welt gehören wie der andere. Eine Möglichkeit, akzeptiert zu werden, ihn zu respektieren und ihm ein gutes Gefühl zu geben. Diese Codes helfen uns, einander besser zu verstehen, uns zueinander in Beziehung zu setzen und fördern die Annäherung zwischen Menschen. Diese Codes sind im Allgemeinen nützlich und vereinfachen das Leben.

Einige beherrschen von Natur aus die sozialen Codes und kommunizieren problemlos. Andere wissen nicht, wie sie sich in der Gesellschaft verhalten sollen, und fühlen sich unwohl. Es gibt jedoch Möglichkeiten, sich wohler zu fühlen. Nehmen wir zum Beispiel das einfache "Hallo", das viele Male am Tag und überall auf der Welt ausgesprochen wird:

Wenn Sie sein Automatismus stört, können Sie ihn lebendiger und einladender gestalten. Sie können einen Gruß aussprechen, indem Sie dem anderen Wertschätzung und

Sympathie entgegenbringen. Ein aufrichtiger Gruß erfordert, dass Sie ganz bei sich und den anderen sind. Grüßen ist mehr als ein Ritual, es ist auch ein Zeichen der Anerkennung und der Zugehörigkeit. In den Bergen beispielsweise wird häufiger gegrüßt als in der Stadt, weil wir uns auf den Wanderwegen in den gleichen Anstrengungen und in der gleichen Zufriedenheit, schöne Landschaften zu sehen, wiedererkennen.
Für Situationen oder Länder, in denen Sie nicht alle geltenden Regeln kennen, empfehlen wir Ihnen, Ihr Verhalten dem jeweiligen Kontext anzupassen.
Wenn Sie sich lächelnd, neugierig, offen, respektvoll, feinfühlig, aufmerksam und zuvorkommend zeigen, nehmen Sie auf jeden Fall die richtige Haltung ein, um den Erfolg des Treffens zu fördern.
Wenn Sie Ihre soziale Intelligenz entwickeln und trainieren, wird Ihnen der Umgang mit anderen Menschen erleichtert und Sie werden als interessante und charismatische Person wahrgenommen.

Bitte schreiben Sie: ***Ich notiere mir die Benimmregeln, die ich während einer Begegnung anwende:***

Sich zu treffen wagen

Schöne Begegnungen kann man nur dann haben, wenn man mit sich selbst zufrieden ist, sich selbst mag und auf sich achtet. Wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind, ergreifen Sie die Initiative, um mit anderen in Kontakt zu treten. Trauen Sie sich! Gehen Sie auf andere zu, schlagen Sie Verabredungen vor. Die Atmosphäre beim ersten Treffen ist von entscheidender Bedeutung. Denken Sie daran, dass auch die Person, die Sie treffen, vor dem ersten Treffen angespannt ist. Wenn Sie wissen, dass der andere ungefähr in der gleichen Stimmung ist wie Sie, relativiert sich die Situation, Sie fühlen sich entspannter und spontaner. Bei einem ersten Date geht es in erster Linie darum, den anderen zu entdecken und sich nicht auf Äußerlichkeiten zu verlassen und Lust oder Unlust auf ein Wiedersehen und weitere Schritte zu wecken oder auch nicht. Sie sollten daher nichts überstürzen oder zu früh intim werden wollen. Machen Sie ehrliche, aber nicht übertriebene Komplimente. Interessieren Sie sich für den anderen, seien Sie nicht zu distanziert und lassen Sie sich auf das Gespräch ein.

Jetzt sind Sie dran: ***Welche Initiativen werde ich ergreifen, um eine Begegnung herbeizuführen?***

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Sich behaupten können

Sich behaupten können, um sein Territorium und seine Rechte zu verteidigen, wobei die wichtigste Regel ist, das eigene Überleben und Wohlbefinden zu sichern, ohne anderen zu schaden. Wenn Sie sich selbst behaupten und dabei akzeptieren, was andere sind und was sie wollen, werden Sie tiefere und freiere Beziehungen führen.
Wir müssen uns bewusst machen, dass uns nicht immer alles gelingen kann. Dieser Glaube, dass man bei allem, was man tut, Erfolg haben muss, kann die Durchsetzungskraft hemmen und die Person dazu bringen, eher im Schatten zu bleiben als zu handeln. Wenn die erwarteten Ergebnisse nuanciert wären (nicht alles kann ganz schwarz oder weiß sein) und wenn wir lernen würden, einen Erfolg oder Misserfolg in seiner Intensität zu bewerten, hätten wir weniger Schwierigkeiten, uns zu behaupten.
Um sich von der Angst vor dem Scheitern zu befreien, kann man jeden Gedankengang auf die Spitze treiben und sich vorstellen, was die Folgen des Scheiterns wären. Ich kann mir aber auch positive Konsequenzen vorstellen. Nur wenn wir sowohl die Vor- als auch die Nachteile betrachten und die Vor- und Nachteile abwägen, finden wir den Mut, uns auf den Weg zu machen.
Es geht auch darum, ein Gleichgewicht zu finden zwischen einem allzu passiven Verhalten, das zu mangelndem Mut und Frustration führen kann (Frustrationen, die oft zu Selbstabwertung führen), und einem allzu durchsetzungsstarken Verhalten, das dazu führen kann, dass man als unnachgiebig wahrgenommen wird, der Konfliktsituationen genießt.

Einige mögliche Auswirkungen mangelnder Selbstbehauptung:

- Sie empfinden negative Emotionen
- Sie haben ein schlechtes Selbstbild
- Sie geben anderen ein schlechtes Bild von sich selbst
- Sie wissen nicht mehr, was Sie wollen
- Sie bekommen nicht, was Sie brauchen oder wollen
- Sie ertappen sich dabei, das zu tun, was andere wollen
- Sie sind mit jedem im Streit
- Ihre Mitmenschen sind gereizt oder müde
- Ihr Umfeld benutzt Sie

Wenn Sie Probleme mit der Selbstbehauptung haben, ist es wichtig, sich mit dem zu befassen, was Sie wirklich stört, und Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Wenn Sie in solchen Momenten Angst empfinden, schauen Sie sie an, ohne wegzuschauen, notieren Sie die Gefühle, die sie begleiten, und fragen Sie sich, wie diese Angst begonnen hat. Wenn Sie sich nicht auf diese Angst fixieren, wird sie verblassen und Sie werden ihren Einfluss auf Sie verringern. Wenn es Ihnen gelingt, den Weg der Emotion nicht zu blockieren und Energie aus dieser Angst zu schöpfen, werden Sie merken, dass Sie dadurch stärker werden.
Wenn Sie sich behaupten, bewegen Sie sich auf eine tiefere und freiere Beziehung zu, in der jeder den anderen so akzeptiert, wie er ist und was er sich wünscht.

Tipps:

-Umgeben Sie sich mit positiven, konstruktiven und ermutigenden Menschen
-Wenn es Ihnen schwerfällt, sich durchzusetzen, versetzen Sie sich in die Rolle einer durchsetzungsfähigeren Person und stellen Sie sich vor, was diese Person in der gleichen Situation tun würde.
-Um Frustration zu bekämpfen, stellen Sie sich regelmäßig die Frage: Was kann ich tun, um gute Ergebnisse zu erzielen? Entwerfen Sie einen Aktionsplan, ergreifen Sie die erforderlichen Maßnahmen, schreiten Sie zur Tat und beobachten Sie, was passiert. Notieren Sie sich das erzielte Ergebnis und passen Sie Ihre nächsten Maßnahmen daran an.

Bitte schreiben Sie: ***Mit zunehmender Selbstbehauptung merke ich, wie sich das Wohlbefinden verbessert:***

Wissen, wie man ein Gespräch beginnt

Um ein Gespräch mit einer Person zu beginnen, die Sie nicht kennen, nähern Sie sich Ihrem Gesprächspartner aus einer angemessenen Entfernung, schauen Sie ihm lächelnd ins Gesicht und sprechen Sie Ihren ersten Satz. Scheuen Sie sich nicht, ein Gespräch mit Banalitäten zu beginnen (z. B. das Wetter). Vermeiden Sie heikle Themen wie Politik. Wenn Ihnen die Fantasie fehlt, schauen Sie sich um und sprechen Sie über Ihre Umgebung. Beobachtungen, die mit einem Kontext verbunden sind, liefern leicht ein Thema für eine Diskussion. Wenn Sie ein Gespräch beginnen, achten Sie darauf, wie Ihr Gesprächspartner auf Ihre Worte reagiert. Lächelt er oder sie? Regt er Sie mit Fragen an?

Wenn Sie möchten, dass das Gespräch fortgesetzt wird:

Beginnen Sie damit, über sich selbst zu sprechen. Zeigen Sie nach und nach Ihre Gefühle. Um das Sprechen zu erleichtern, ohne Schwierigkeiten zu haben, arbeiten Sie zunächst an sich selbst und bereiten Sie sich auf das erste Treffen vor. Wenn Sie ein einigermaßen strukturiertes Porträt von sich selbst erstellen, fällt es Ihnen leichter, über sich zu sprechen. Es ist nicht nur hilfreich, sich selbst zu kennen, sondern auch herauszufinden, welches Image Sie normalerweise haben. Um selbstbewusst über sich zu sprechen, sollten Sie sich darüber im Klaren sein, was Sie von Ihrer Persönlichkeit betonen wollen und was nicht. Im Zweifelsfall sollten Sie Ihre Freunde fragen, was sie an Ihnen mögen. Ist es Ihr Humor? Ihre Fähigkeit zuzuhören? Ihre Art, Anekdoten zu erzählen? Etc.

Um interessant zu sein, müssen Sie an das glauben, was Sie sagen. Ihr Gesprächsthema sollte die Art der Person berücksichtigen, die Sie vor sich haben. Fragen Sie sich, was Sie möchten, dass sie über Sie erfährt.
Wenn Sie eine Leidenschaft haben, erzählen Sie, wie Sie sie entdeckt haben, wie lange Sie schon dabei sind und was sie Ihnen bringt.
Sprechen Sie über das, was Sie mögen, und glauben Sie an das, was Sie sagen. Interessieren Sie sich für Ihren Gesprächspartner, indem Sie ihn z. B. fragen, ob er Ihren Geschmack teilt. Bringen Sie ihn zum Reden und hören Sie ihm zu.
Wenn die Person entspannt ist, stellen Sie offene Fragen. Wenn sie zurückhaltend ist, stellen Sie eher geschlossene Fragen. Teilen Sie die Redezeit gleichmäßig auf. Um ein Gespräch zu beenden, genügt es meist, das Thema zu wechseln.

Bitte schreiben Sie: ***Welche Schwierigkeiten habe ich, ein Gespräch zu beginnen?***

Jetzt sind Sie dran: ***Ich habe eine Leidenschaft. Ich schreibe, wie ich sie entdeckt habe, wie lange ich sie schon habe und was sie mir bringt:***

Sie sind dran: ***Ich schreibe, was ich von meiner Persönlichkeit hervorheben möchte oder was ich möchte, dass die Person über mich erfährt:***

Bestimmte Themen vermeiden

Man trifft sich das erste Mal, um sich kennenzulernen und den Beginn einer neuen Begegnung zu erwägen.
Es kann vorkommen, dass Sie mit den Bedingungen des Treffens nicht zufrieden sind. Zeigen Sie dann nicht Ihre Unzufriedenheit, bleiben Sie ruhig und gut gelaunt.
Wenn Sie unsicher sind, könnten Sie versucht sein, nach einem Thema zu suchen, das Sie beherrschen oder für das Sie sich begeistern können. Auch auf die Gefahr hin, dass Sie Ihren Gesprächspartner langweilen, sollten Sie das Thema mit Feingefühl und Leichtigkeit ansprechen.
Bestimmte Haltungen wie Herabsetzung oder Spott können falsch interpretiert werden. Es ist sogar möglich, dass Ihr Gesprächspartner Ihren Humor nicht versteht, wenn Sie z. B. Ironie oder Zynismus verwenden.
Manche Themen, wie z. B. Politik oder Finanzfragen**,** interessieren nicht unbedingt jeden. Im Zweifelsfall ist es besser, sie zu meiden. Genauso wie typisch männliche oder weibliche Themen (Autos, Fußball, Kleidung, Schuhe, Make-up, Frisur usw.).
Sie können über Ihre Liebesgeschichte sprechen**,** aber vermeiden Sie es, zu lange zu verweilen und sie mit der Person, die vor Ihnen steht, zu vergleichen. Es gibt auch Tabuthemen, deren Grenze Sie beim ersten Treffen besser nicht überschreiten sollten. Sex zum Beispiel ist für die meisten Menschen immer noch ein heikles Thema.
Wenn Sie sich ein Kind wünschen, müssen Sie dies natürlich zum Ausdruck bringen. Das erste Treffen ist jedoch weder der richtige Ort noch der richtige Zeitpunkt, um sich über solche Themen zu verständigen. Lassen Sie nur durchblicken, dass Kinder Teil Ihrer Lebensplanung sind.

Wenn Sie den Eindruck vermitteln wollen, dass Ihr Leben reich an Erfahrungen ist, suchen Sie optimistische Gesprächsthemen (dieses Buch ist zum Beispiel ein gutes Gesprächsthema. Sprechen Sie in Maßen darüber! ☺)

Jetzt sind Sie dran: ***Hier sind die Themen, die ich beim ersten Date vermeiden werde:***

Zuhören können

Zuhören ist eine der Grundlagen des Dialogs und der menschlichen Beziehungen, die Basis für jede Form der Kommunikation**.** Das Verb "zuhören" kommt vom lateinischen "auscultare", was bedeutet, aufmerksam zu sein, um zu hören und zu verstehen, was sich zeigt. Zuhören erfordert also, da zu sein, verfügbar (physisch und psychisch), bereit, das Wort des anderen aufzunehmen, bereit, ihm genügend Zeit und Raum zu lassen, um er selbst zu sein, um zu existieren. In diesem Raum muss nicht nur jemand sein, sondern dieser jemand muss auch seine Sorgen, Gewissheiten, vorgefassten Meinungen, Ängste, ja sogar Tabus oder Beschwerden beiseite lassen können, wenn es nötig ist. Sie entspricht unserem Beziehungsbedürfnis, gehört und anerkannt zu werden. Wir möchten, dass unsere wahren Gefühle, unsere Empfindungen, unsere Erfahrungen und vor allem unsere Fragen und Zweifel gehört werden. Wir wünschen uns ein aktives Zuhören, das uns hilft, uns zu trauen, das auszusprechen, was uns manchmal schwerfällt. Dieser Wunsch wird nicht immer erfüllt, und viele Menschen finden nicht das wohlwollende Zuhören, das sie brauchen.

Warum ist es so schwer, dem anderen zuzuhören?

Goethe sagte: "Reden ist eine Notwendigkeit, Zuhören ist eine Kunst".
Zuhören zu können ist selten angeboren und es fällt uns schwer, den anderen vor uns selbst zu stellen. Es ist nicht immer einfach, auf die Äußerungen anderer zu reagieren. Diejenigen, die zuhören, befürchten vielleicht, dass sie

nicht die richtigen Worte finden. Aktives und aufrichtiges Zuhören erfordert eine gewisse Anstrengung. Aber wenn man wirklich den Wunsch hat, den anderen zu verstehen, fällt das Zuhören natürlich leichter.

Aber wie kultiviert man die "Kunst des Zuhörens"?

Zuhören ist weder einfach noch natürlich. Es muss mit der Zeit erlernt und perfektioniert werden, genau wie die Sprache. Um einem anderen zuzuhören, müssen wir uns etwas Zeit nehmen, wenn er unseren Kontakt sucht, uns "vergessen" und ein offenes Ohr haben, um seine Gefühle, Fragen, Erwartungen und Sorgen aufzunehmen. Aktives Zuhören setzt also Verfügbarkeit sowie Toleranz und Respekt voraus. Unabhängig davon, wer sich an uns wendet, erfordert das Zuhören, dass wir uns dynamisch einbringen und wirklich für den Sprecher da sind. Zuhören verlangt, dass man sich selbst anstrengt, sich konzentriert und aufmerksam ist.

Zuhören heißt auch, schweigen zu können:

In unseren alltäglichen Gesprächen sind wir selten still, wenn jemand anderes spricht. Wir fallen einander ständig ins Wort und bombardieren uns mit Fragen, oft ohne es zu merken. Das Ergebnis: Jeder bremst den anderen in seinem Denken und dezentriert ihn.
Zuhören, ohne zu sprechen, ist eine Kunst. Der erste Schritt, um gut zuzuhören, besteht darin, sich zu bemühen, still zu sein und die Stille zu respektieren. Um dies zu erreichen, muss man seine Gefühle beobachten, seine Reaktionen aufschieben und Unausgesprochenes hören, denn das Wesentliche drückt sich manchmal in der Stille aus.

Am Anfang ist das nicht selbstverständlich, aber je mehr man lernt, zuzuhören, desto mehr Spaß macht es. Und das aus gutem Grund: Wenn man dem anderen aufrichtig zuhört, wird er spannend.

Zuhören, ohne zu urteilen:

Wenn uns jemand von seiner Not erzählt, ist das Einzige, was wir sagen können, "Ich bin da". Zuhören bedeutet, dem anderen einen Raum zu geben, in dem er von sich erzählen kann, ohne ihm Ratschläge zu erteilen, ihn zu verurteilen oder ihn zu belehren. Es bedeutet, die Stille zu akzeptieren, die es ihm ermöglicht, nachzudenken und seine Gedanken anzupassen. Es kann auch bedeuten, einfach nur still zu sein und zu nicken. Oder das, was er uns sagt, umformulieren, was ihm zeigt, dass wir versuchen, ihn zu verstehen, und ihm die Möglichkeit gibt, tiefer zu gehen. Man kann ihn auch bitten, etwas zu erweitern: "Kannst du mir noch etwas dazu sagen?".
Lernen Sie, zuzuhören, ohne zu urteilen. Vermitteln Sie Ihrem Gesprächspartner Vertrauen, und er wird sich gehört und verstanden fühlen. Sie können natürlich anderer Meinung sein und dies auch zum Ausdruck bringen, aber achten Sie immer darauf, dass Sie offen sind und auch eine andere Meinung hören können, ohne sie ändern zu wollen.

Lernen zu reformulieren:

Ein Geheimnis des guten Zuhörens ist die Fähigkeit, das Gesagte zu reformulieren und zu wiederholen.

Hier ein Beispiel:

- Wie geht es dir heute Morgen?
- Ich bin krank.
- Ach so, du bist krank.
- Ja, ich fühle mich grippig.
- Du hast dich erkältet.
- Ja, gestern habe ich in der Kälte auf den Bus gewartet.
- Es gab tatsächlich einen Streik im Transportwesen
- Ja, ich habe lange gewartet.
- Du wirst nicht arbeiten können.
- Ja, das beunruhigt mich sehr.
- Du bist wirklich besorgt.
- Ja, ich mache mir Sorgen um meinen Arbeitsplatz.
- Du befürchtest große Veränderungen.
- Ja, ich befürchte, dass sie sich für Entlassungen entscheiden...
- Hast du Angst, arbeitslos zu werden?
- usw.

Die Person, die antwortet, gibt nur das wieder, was der andere sagt. Sie fügt nichts hinzu.

Zuhören, ohne Ratschläge zu erteilen:

Einen Rat zu geben, ohne wirklich zu wissen, worum es geht, oder sich selbst in den Vordergrund zu stellen, unterbricht die Kommunikation völlig, signalisiert den Abbruch des Austauschs, ohne dass Sie es merken! Fragen wie "Aber was bedrückt dich denn so?" können vom anderen als Aufdringlichkeit empfunden werden! Wenn Sie statt-

dessen antworten "Wenn ich dich richtig verstehe, machst du dir wirklich Sorgen", zeigen Sie ihm einfach, dass er reden kann, Sie öffnen eine Tür, ohne eine indiskrete Frage zu stellen!

Denken Sie nicht anstelle des anderen:

Wenn Ihnen ein Angehöriger seine Probleme anvertraut, sollten Sie es vermeiden, sich an seine Stelle zu setzen und ihm zu sagen, wie er sich verhalten soll. Vermeiden Sie es auch, zu versuchen zu verstehen, was den Angehörigen quält, und ihm Ratschläge zu erteilen: "Wenn du in dieser Situation bist, dann liegt das an ...".

Ermutigen Sie die sprechende Person mit Ihrer Körpersprache:

Nicken wird der Person signalisieren, dass Sie hören, was sie sagt, und wird sie ermutigen, weiterzumachen. Wenn Sie eine ähnliche Körperhaltung, Haltung und Bewegungen einnehmen wie Ihr Gegenüber (Spiegeleffekt), wird sich die Person entspannen und öffnen.

Verwenden Sie Körpersprache, um Ihr Interesse zu zeigen:

Aktives Zuhören bedeutet, den ganzen Körper und das Gesicht mit einzubeziehen: Zeigen Sie Interesse und kreuzen Sie ab und zu den Blick der Person. Bringen Sie die Person auch nicht in Verlegenheit, indem Sie sie absichtlich anstarren.

Lesen Sie zwischen den Zeilen:

Zuhören bedeutet auch, Unausgesprochenes zu lesen und Schweigen zu entschlüsseln. Achten Sie immer auf das, was nicht gesagt wurde, und auf Hinweise, die Ihnen helfen können, die wahren Gefühle der sprechenden Person einzuschätzen. Gesichts- und Körperausdrücke geben genauso viel oder sogar mehr Informationen als Worte.

Was sind die Vorteile des Zuhörens?

Es tut jedem gut, wenn ihm jemand zuhört. Wenn man jemandem anvertrauen kann, wie müde, traurig oder angewidert man ist, fühlt man sich besänftigt. Wenn man seine Freude und seine Pläne mitteilen kann, fühlt man sich angeregt. Zuhören hat eine starke psychologische Wirkung. Es schafft nämlich in jeder Beziehung ein echtes Klima des Respekts, der Wertschätzung und des Vertrauens. Wenn man einander zuhört, versteht man einander, was Intoleranz vermeidet. Zuhören hilft auch dabei, aus seinen Vorurteilen auszubrechen. Wenn der andere sein Herz ausschüttet, wird ihm ein offenes Ohr geschenkt, damit er seine Gefühle ausdrücken kann. Wenn man sich angehört und verstanden fühlt, wird man ermutigt, mehr zu sagen: Das verhindert, dass man alle seine Gefühle für sich behält, und beruhigt. Zuhören ermutigt auch dazu, Ideen zu formulieren und kreativ zu werden. Es ist eine echte Hilfe, um Lösungen für Probleme zu finden.

Probieren Sie es aus:

Übung: Ich höre zu, ohne zu unterbrechen

Üben Sie diese Übung mit Ihrem Partner oder einer anderen Person. Angenommen, Ihre Benutzernamen lauten Claude und Dominique. Claude ist die Person, die spricht, Dominique ist die Person, die zuhört. Claudes Worte werden eventuell aufgezeichnet.

1) Claude wählt ein Thema, das ihn interessiert (d. h. einen Film, ein Reiseerlebnis, ein Familienereignis, ein Hobby usw.) und spricht drei bis fünf Minuten lang darüber. Dominiques Aufgabe ist es, zuzuhören, ohne Claude zu unterbrechen.

2) Wenn Claude seine Erzählung beendet hat, fasst Dominique zusammen, was sie gehört hat, ohne Claude Fragen zu stellen. Claude sagt Dominique, inwieweit die Zusammenfassung zutreffend ist (d. h. ungenau, etwas zutreffend, völlig zutreffend). Eventuell hört Dominique sich die Aufnahme an, um die Ungenauigkeiten besser zu erkennen.

3) Danach wechseln Claude und Dominique die Rollen. Claude wird zur Person, die zuhört, und Dominique wird zur Person, die spricht. Die Übung wird wiederholt.

Jetzt sind Sie dran: ***Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie gesprochen haben?***

Bitte schreiben Sie: ***Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie zugehört haben?***

Schreiben Sie: ***Was hat Ihre Fähigkeit zuzuhören beeinträchtigt?***

Schreiben Sie: ***Wie könnten Sie Ihre Hörfähigkeit verbessern?***

Jetzt sind Sie dran: ***Wenn Ihre Aufmerksamkeit nachließ, während der andere sprach, was waren die Gründe dafür?***

Schreiben Sie: ***Wollten Sie der Person, die sprach, Fragen stellen? Welche?***

Jetzt sind Sie dran: ***Wenn Sie während des Zuhörens abgelenkt waren, was hat Sie abgelenkt?***

Jetzt sind Sie dran: ***Vergleichen Sie Ihre Antworten mit Ihrem Gesprächspartner:***

Probieren Sie es aus:

Übung: Ich verbessere die Qualität meiner Gespräche

Um die Qualität Ihrer Gespräche oder Ihres Austauschs zu verbessern, ist eine regelmäßige Anstrengung erforderlich. Das erfordert Bereitschaft, Wohlwollen, Neugier, Abstand und eine gewisse Selbstvergessenheit. Diese Anstrengung muss schrittweise erfolgen. Zunächst sollten Sie die folgenden Übungen immer wieder mit Personen durchführen, mit denen Sie sich verbunden fühlen. Wenn Sie sich wohler fühlen, üben Sie mit Personen, mit denen Sie Meinungsverschiedenheiten haben. Nutzen Sie alltägliche Situationen, um sich zu verbessern. Versuchen Sie z. B. in einem Gespräch mit einem Freund oder Kollegen, eine oder mehrere der folgenden Anweisungen zu befolgen:

-Ich sage nicht meine Meinung.
-Ich stelle offene Fragen, um die Perspektive meines Gesprächspartners zu erkunden.
-Ich verwende die Techniken des positiven Echos: "Ah ja", "Auf jeden Fall", "Ich verstehe", "Das ist richtig".
-Ich synchronisiere meine Körperhaltung und meine Stimme mit der meines Gesprächspartners.
-Ich schließe mich seiner Meinung an.
-Ich konzentriere mich auf das, was mein Gesprächspartner sagt
-Ich höre aufmerksam und mit einer akzeptierenden Haltung zu.
-Ich zeige durch Kopfnicken, dass ich zuhöre.
-Ich halte Blickkontakt mit der sprechenden Person.

-Ich mache eloquente Gesten, um zu zeigen, dass ich dem Gesagten gegenüber aufmerksam bleibe.
-Ich verwende ermutigende Worte, um die Person zum Weitermachen aufzufordern.
-Ich unterbreche das Wort nicht.
-Ich stelle seine Aussagen nicht in Frage.
-Ich vermeide es, meine Antwort vorzubereiten, während ich zuhöre
-Ich wechsle nicht das Thema.
-Ich sage nicht: "Bist du sicher?" " Es ist nicht so schlimm " " Morgen geht es dir besser " ".
-Ich urteile nicht.
-Ich vermeide es, Lücken zu füllen
-Ich nehme mir Zeit zum Atmen.
-Ich bin geduldig und entspannt.
-Ich widerspreche nicht.

Ich versuche zu verstehen, was mich daran gehindert hat, "gut zuzuhören":

 Ich war in Gedanken versunken
 Ich war zu sehr mit meinen persönlichen Problemen beschäftigt,
 Ich war ungeduldig
 Das Diskussionsthema langweilte mich
 Ich war müde
 Ich hatte Vorurteile oder Antipathie gegenüber dem, der sprach
 Ich wollte meine Meinung durchsetzen
 Die Rede meines Gesprächspartners war zu lang oder verwirrend

□ Die Stimme meines Gesprächspartners war monoton und ausdruckslos

Jetzt sind Sie dran: *Ich* schreibe auf, was *in meinen Gesprächen gut funktioniert hat (meine Stärken):*

Sie sind dran: *Ich* schreibe auf, *was ich verbessern kann*:

Liebeszeichen und -gesten entschlüsseln können

Während einer Diskussion ergänzt das, was implizit gesagt wird (nonverbale Kommunikation: Schweigen, Gesten, Körperhaltung, Gesichtsausdrücke, Tonfall, Sprechtempo, Kleidung ...), das Gesagte und hilft uns zu verstehen, was der andere uns mitteilen möchte. Es sind die Gesichtsausdrücke, die am besten Emotionen wie Freude, Überraschung, Traurigkeit, Wut und Angst ausdrücken. Der Blick ist sicherlich der Körperteil, der am meisten von uns selbst ausdrückt. Sagt man nicht: "Die Augen sind der Spiegel der Seele"? Bestimmte Zeichen und Gesten interpunktieren, verstärken oder nuancieren oder widersprechen sogar dem, was die Worte ausdrücken. Die nonverbale Kommunikation drückt Emotionen, Gefühle und Werte aus.

Das Erste, was uns an einer Person auffällt, ist ihre allgemeine Ausstrahlung, ihr Aussehen. Sie vermittelt uns den ersten Eindruck. Kleidung drückt vor allem durch ihre Farben Emotionen und Gefühle aus. Einige wie Miniröcke, Jeans und Dekolletés senden sexuelle Botschaften aus, während andere wie Anzüge, Blusen und Overalls einen bestimmten sozialen Status zur Schau stellen. Die Gegenstände, die wir tragen, erzählen auch von uns, unseren Werten, Prioritäten, unserer Geschichte, unserer Kultur usw. Die Gegenstände, die wir tragen, sind nicht nur ein Teil unserer Persönlichkeit, sondern auch ein Teil unserer Kultur.

Wie können Sie feststellen, ob Sie sich zueinander hingezogen fühlen?

Hier sind einige Zeichen, die schon beim ersten Date zeigen können, dass die Chemie zwischen Ihnen und der Person, die Sie kennenlernen, stimmt:

Wenn die angetroffene Person eine Frau ist:

 Sie berührt Sie beim Sprechen
 Sie lacht oder lächelt viel
 Sie beugt sich oft zu Ihnen hinunter
 Sie fasst sich an die Haare
 Sie ahmt Ihre Gesten nach
 Seine Arme und Beine sind nie gekreuzt

Wenn die Person, der Sie begegnen, ein Mann ist:

 Er beugt sich oft zu Ihnen hinunter
 Er streicht sich über den Arm
 Er sieht Sie an
 Er schafft es, Sie zu berühren
 Er verlängert den Start
 Er spricht von einem zweiten Treffen
 Arme und Beine werden nie gekreuzt

Probieren Sie es aus:

In einer Diskussion ist nicht nur wichtig, was Sie sagen. Es ist auch die Art und Weise, wie Sie es sagen, die den weiteren Verlauf des Gesprächs bestimmt. Wenn Sie in einem Gespräch nicht das signalisieren, was Sie sagen, möchten Sie vielleicht aus verschiedenen Gründen andere Gefühle zeigen als die, die Sie tatsächlich empfinden. Ein Teil der Kommunikation könnte dann nicht mit dem übereinstimmen, was Sie zeigen wollen. Deshalb ist es notwendig, darauf zu achten, was Sie fühlen.

Damit die nächsten Begegnungen erfolgreich verlaufen, sollten Sie die Übung aus dem Kapitel "Die Beziehung in der Gegenwart leben" zu Hilfe nehmen. Um sich Ihrer Gesten, Gedanken und Gefühle bewusst zu werden und das, was Sie sagen, leichter mit dem, was der andere wahrnimmt, in Einklang zu bringen, ist es hilfreich zu wissen, welches Bild Sie vermitteln. Denken Sie daran, dass jede Diskrepanz die Botschaft verwischt und zu Unbehagen und Missverständnissen führen kann.

Sie sind dran: ***Ich beschreibe hier Zeichen und Gesten, die ich dazu neige, ohne nachzudenken zu machen. Ich beschreibe, wie der andere das Bild wahrnehmen könnte, das ich ihm vermittle:***

Sich Zeit nehmen, bevor man sich bindet

Zu Beginn einer Liebesbeziehung sind wir in der Regel in einem positiven Gemütszustand, frei von allen Eventualitäten. Doch irgendwann kommt der Moment, in dem wir das Bedürfnis verspüren, unsere Beziehung in etwas Festes zu verankern, ihr einen zeitlichen Rahmen zu geben, sei es für uns selbst, gegenüber der Gesellschaft oder der Umwelt.

Allerdings ist es nicht sinnvoll, etwas zu überstürzen. Wenn Sie gleich nach dem Kennenlernen zusammenziehen oder sich zu früh mit den alltäglichen Sorgen beschäftigen, wird die Beziehung garantiert scheitern! Wenn Sie sich auf eine langsame Entwicklung konzentrieren, können Sie eine solide Grundlage schaffen, Ängste und Befürchtungen überwinden und eine natürliche Bindung eingehen. Sich Zeit zu nehmen ist unerlässlich, um sich kennenzulernen und die Ernsthaftigkeit der Beziehung zu überprüfen.

Bevor Sie Ihre Liebe besiegeln, ergründen Sie die wahren Gründe, die Sie dazu bewegen, zu zweit zu leben. Prüfen Sie anschließend, welche Gründe Sie dazu bewegen, sich stärker in Ihre Beziehung einzubringen. Stellen Sie sich die folgenden grundlegenden Fragen: Welche Werte sind uns ähnlich? Was sind unsere Affinitäten, unsere gemeinsamen Interessen?

Manche Menschen haben Angst davor, sich zu binden. Es ist nichts Ungewöhnliches, wenn man zu Beginn einer Beziehung Angst vor einer Bindung hat, da man die Person noch nicht gut genug kennt, um zu wissen, ob sie diejenige ist, mit der man seinen Weg gehen wird. Man kann sich in

der Partnerschaft entfalten wollen, aber dennoch auf seine Autonomie pochen und sich weiterhin als Individuum verwirklichen wollen. Man kann hoffen, dass die Beziehung noch lange hält, aber Angst haben, dass sie scheitert. Man kann auch an sich selbst zweifeln und glauben, dass man der Aufgabe nicht gewachsen ist.

Wenn die Person, die Sie lieben, Angst vor einer festen Bindung hat (was bei Männern überwiegend der Fall ist), sollten Sie sie nicht unter Druck setzen und von Anfang an zu viel von ihr erwarten.

Am besten ist es, den anderen klar und freundlich zu fragen, was er von der Beziehung erwartet. Handelt es sich um eine flüchtige Beziehung oder um eine Beziehung, die in der Lage ist, langfristig zu bestehen? Sie können auch versuchen, den Grad der Verbundenheit des anderen und seine Bereitschaft, sich zu binden, zu beurteilen. Hierfür gibt es einige sehr aufschlussreiche Anzeichen: keine gemeinsamen Projekte, kein Interesse an dem, was Sie tun, Distanz, eine Beziehung, die nur auf Sex ausgerichtet ist, keine "offiziellen" Vorstellungen (Eltern, Freunde...)... Wenn die Person zögert, sich auf etwas einzulassen, lassen Sie ihr Zeit, bis sie Lust darauf hat. Bleiben Sie geheimnisvoll, machen Sie sich begehrenswert und schaffen Sie ein Gefühl der Verzweiflung.

Wie hält man eine Beziehung am längsten durch?

Nach einer erfolgreichen Begegnung entsteht der Wunsch, dass die Beziehung hält, denn die Vorstellung, eine Beziehung über einen längeren Zeitraum zu führen, ist beruhigend (und scheint manchmal auch eine existentielle Einsamkeit zu überbrücken). Dieser Wunsch ist notwendig, um die Beziehung fortzusetzen, wobei man sich darüber im Klaren ist, dass die Dauer weder garantiert noch ein Qualitätsmerkmal ist. Manche Paare leben ihr ganzes Leben lang zusammen, aber viele Paare trennen sich.

Was sind die Gründe dafür, dass wir uns wünschen, dass die Begegnung über einen längeren Zeitraum hinweg andauert? Viele Faktoren nähren diesen Wunsch, wie die Freude an der Liebe, die sexuelle Befriedigung, aber auch der starke Wunsch, diese wertvolle Intimität zu verlängern, der Wunsch, für den anderen wichtig zu sein, die Gewissheit, dass der Partner unersetzlich ist, die Angst, wenn die Beziehung endet, den ganzen Prozess des psychischen und physischen Kennenlernens des anderen neu beginnen zu müssen, das Bedürfnis, gemeinsam Projekte zu entwickeln usw.

Dieser Wunsch nach Dauer ist also natürlich, reicht aber allein nicht aus, um eine Beziehung auf Dauer zu ermöglichen.

Was sind dann die Voraussetzungen dafür, dass eine befriedigende Beziehung Bestand hat? Das wollen wir in den folgenden Kapiteln untersuchen. Zunächst einmal müssen

Sie wissen, ob Sie bereit sind, die Begegnung am Leben zu erhalten.

Bereit sein, die Begegnung lebendig werden zu lassen

Das Treffen hat also stattgefunden. Sie wissen wenig über die Person, die Sie treffen, und müssen alles lernen: Sie müssen herausfinden, wie gut Sie zusammenpassen, wie gut Sie sich aneinander anpassen können, Sie müssen die Fehler der Person kennen, aber auch mit Freude ihre Qualitäten entdecken.

Es ist unmöglich, den weiteren Verlauf einer Begegnung vorherzusagen. Die anfängliche Euphorie kann sich innerhalb weniger Tage legen, oder im Gegenteil, Fragen und Zweifel können sich nach und nach verflüchtigen und Vertrauen, Komplizenschaft und Komplementarität Platz machen.

Heutzutage besteht die Tendenz, eine "schlüsselfertige" Person zu suchen, ohne die Realitäten, die Unterschiede des anderen zu berücksichtigen, die für einen selbst zu Nachteilen werden können. Es geht also darum, sich zu vergewissern, ob man mit den Unterschieden des anderen leben kann oder nicht, ob sie blockierend, stimulierend oder toleriert werden.
Wenn es vorkommt, dass man vom anderen genervt ist, weil er nicht dem Traumbild entspricht, ist es besser, ihn auf jemanden loszulassen, der ihn zu schätzen weiß. Wenn man Unruhe, Nervosität oder Ängste verspürt, ist etwas nicht in Ordnung.
In folgenden Fällen sollten Sie besonders wachsam sein: Wenn Sie sich kritisiert, verachtet oder unwohl fühlen, wenn Sie sich anders geben müssen, als Sie wirklich sind,

wenn Sie sich von der anderen Person überwältigt fühlen und das Gefühl haben, dass sie Ihr Leben bestimmt. Sprechen Sie mit der Person und versuchen Sie zu verstehen, was sie dazu veranlasst, sich so zu verhalten.

Seien Sie auch auf der Hut, wenn die Person, die Sie treffen, gleichgültig ist und negativ über das andere Geschlecht spricht oder wenn sie von der ersten Begegnung an sofort, für sich allein und für immer geliebt werden will. Dies kann ein Zeichen dafür sein, dass die Person zu zerbrechlich ist und gepflegt werden muss, oder dass jemand die Kontrolle sucht.

Schließlich sind manche Begegnungen oft zum Scheitern verurteilt, insbesondere solche mit unerreichbaren Personen (ein Star, ein Priester, sein Arzt, sein Psychiater, eine Person aus einer Kultur, die mit der eigenen unvereinbar ist, eine verheiratete Person ...).

Was Sie selbst betrifft: Sind Sie bereit, die Begegnung mit Leben zu füllen? Um Ihnen die Beantwortung dieser Frage zu erleichtern, schlagen wir Ihnen vor, die angebotenen Tests zu beantworten.

Bevor Sie mit dem Test der positiven Bilanz beginnen, stellen Sie sich die Frage: Was stört mich an dem anderen? Ordnen Sie die Nachteile in zwei Spalten, den größten und den kleinsten Nachteil. Geben Sie in der dritten Spalte an, ob dieser Nachteil sich entwickeln oder verändern kann und ob Ihre Forderung nach einer Veränderung realistisch und respektvoll ist.

Was mich am anderen stört	Das ist ein großer Rück-schlag	Es ist ein klei-ner Rück-schlag	Diese Ent-täu-schung kann sich entwi-ckeln ja/nein

Mit welchen der in dieser Tabelle genannten Enttäuschungen können Sie leben?
Diejenigen, mit denen Sie nicht leben können?
Stellen Sie sich auch die Frage: **Was gefällt mir am anderen?**

Sie sind dran: *Ich* schreibe auf, was *mir am anderen gefällt:*

Um herauszufinden, ob die Person, die Sie getroffen haben, die Person ist, die Ihren Erwartungen entspricht, und ob Sie fest entschlossen sind, dauerhaft zusammenzubleiben, prüfen Sie, ob:

 Der Strom fließt gut mit dieser Person
 In ihrer Gegenwart fühle ich mich voller Energie
 Ich fühle mich gut und wohl bei ihr
 Mit ihr traue ich mich zu sagen, was ich denke
 Ich möchte mehr Zeit mit ihr verbringen
 Ich möchte sie näher kennenlernen und wiedersehen
 Sie wünscht sich die gleiche Art von Beziehung wie ich
 Sie berücksichtigt, was ich mag und was ich nicht mag
 Sie vermittelt mir ein positives Bild von mir selbst
 Dasselbe erwarten wir von der Beziehung
 Ich bin bereit, Zeit mit ihr zu verbringen
 Ich habe das Gefühl, dass mir zugehört wird
 Wir verstehen einander
 Ich kann in seiner Gegenwart ich selbst bleiben
 Ich kann meine Stärken und Schwächen zeigen
 Ich kann mich ganz einfach anvertrauen
 Unsere gemeinsame Zeit wird immer schöner
 Je besser man sich kennt, desto mehr Bindungen werden zwischen uns geknüpft
 Ich habe ziemlich viele oder viele Gemeinsamkeiten mit ihr
 Wir sind füreinander bestimmt

Probieren Sie es aus:

Dies ist eine Wolke von Schlüsselwörtern. Wählen Sie, Sie und die Person, die Sie lieben, diejenigen aus, die Ihnen wichtig erscheinen, und schreiben Sie sie auf die nächste Seite.

Jeder erklärt dem anderen, was er über die Wörter denkt, die er sich gemerkt hat. Haben sie für beide die gleiche Bedeutung? Welche Wörter sind für den einen und welche für den anderen wichtig, damit die Beziehung hält?

Sie sind dran mit Schreiben: ***Von Ihnen gewählte Wörter:***

Sie sind dran: ***Worte, die von der Person, die Sie lieben, ausgewählt wurden:***

Bevor wir uns mit den Voraussetzungen für eine dauerhafte Beziehung beschäftigen**, sollten Sie** wissen, dass der unumgängliche Ausgangspunkt für die Erhaltung der Qualität des Lebens zu zweit darin besteht, sich über die Art und Weise, wie Sie sind, bewusst zu werden und sich bewusst zu machen, wie sich Ihre Einstellungen auf Ihren Partner auswirken.
Wenn die Tests ergeben, dass Sie nicht bereit sind, eine langfristige Beziehung in Betracht zu ziehen, dann üben Sie sich in Geduld, bleiben Sie ruhig und realistisch.
Wenn Sie beide noch sehr jung sind, müssen Sie sich im Moment nicht auf die Suche nach einem passenden Partner und einer stabilen Beziehung konzentrieren, die viel Mühe und Zeit erfordern würde. In manchen Lebensabschnitten ist man dazu nicht in der Lage (Studium, Wunsch, die Welt zu entdecken, reifer zu werden ...). Wir raten Ihnen, das Leben zu genießen, auszugehen und Freundschaften und Liebesbeziehungen zu knüpfen.
Wenn Sie bereit sind, die Begegnung lebendig werden zu lassen, schreiben Sie den Anfang der Geschichte:

Schreiben Sie selbst: ***Es war einmal meine erste Begegnung:***

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Die Beziehung in der Gegenwart leben

Wie kann man durchhalten, ohne sich von der Routine einfangen zu lassen? Wie behält man einen frischen Blick auf seinen Partner? Wie kann man mit ihm im Alltag leben, als wäre es immer das erste Mal?

Die Routine ergreift Besitz von unserem Leben, wenn wir mit den Augen der Vergangenheit blicken.

Wie kann man also die Beziehung in der Gegenwart leben?

Indem wir in ständiger Verbindung mit dem bleiben, was wir fühlen. Um uns unserer Gefühle, Reaktionen oder Verhaltensweisen bewusst zu werden, müssen wir unsere Aufmerksamkeit innerlich auf uns selbst richten.

Richten Sie in jeder Alltagssituation die Aufmerksamkeit auf Ihren Partner, sehen Sie ihn an, als würden Sie ihn zum ersten Mal sehen, und achten Sie gleichzeitig darauf, wie Sie sich selbst fühlen. Dank der Achtsamkeit hat die Gewohnheit keine Macht mehr über Sie. Alles wird magisch und lebendig! Sie empfinden die Anwesenheit des anderen als wohltuend.

Sie sind dran: ***Ich notiere mir die Gewohnheiten, die mein Eheleben zur Routine werden lassen:***

Sich selbst in Frage stellen

Wenn wir uns in einer Beziehung weiterentwickeln wollen, müssen wir das Hinterfragen akzeptieren. Das bedeutet, offen zu sein, um Kritik oder Vorwürfe zu hören und heftige Reaktionen oder sogar Wut zu akzeptieren.

Wenn wir mit jemandem einen Konflikt haben, neigen wir dazu, die Ursache bei dem anderen zu suchen. Wir würden uns viele fruchtlose Diskussionen und Streitereien ersparen, wenn wir, bevor wir unseren Partner beschuldigen, eine Untersuchung durchführen würden, um unsere eigene Verantwortung zu erkennen. Jeder Konflikt in einer Partnerschaft ist eine Chance, sich weiterzuentwickeln.
Die Zweierbeziehung ist ein hervorragender Kontext, um uns selbst zu verstehen.

Tipps:

-Um eine Beziehung aufrechtzuerhalten, muss man in der Lage sein, sich selbst in Frage zu stellen, sich zu verändern und seine Beziehungsprobleme zu lösen, während man sich von dem Gedanken verabschiedet, den anderen ändern zu wollen. Richten Sie Ihren Blick sowohl auf sich selbst als auch auf Ihren Partner.
-Fragen Sie den anderen in regelmäßigen Abständen, ob Sie ihn gekränkt oder verletzt haben und ob er sich genug geliebt fühlt. Zeigen Sie dem anderen, dass Sie ihn verstehen. Überlegen Sie, was Sie sich in der Beziehung am meisten wünschen, und vertrauen Sie ihm Ihre Gefühle und Erwartungen an.

Jetzt sind Sie dran: *Welche Verantwortung trage ich für meine Ehe- oder Beziehungsprobleme? Habe ich meinem Partner genug Aufmerksamkeit geschenkt? Habe ich ihn brüskiert? Habe ich ihn verletzt?*

Sich für andere öffnen

Sich für andere zu öffnen bedeutet, Verbindungen zu knüpfen - brüderliche, freundschaftliche oder familiäre -, die ein vorteilhaftes Netz der Unterstützung bilden. Diese Bindungen stellen eine Stärke dar, nicht nur bei einmaligen Schwierigkeiten, sondern auch bei dauerhaften Projekten, wie dem Aufbau eines dauerhaften Freundeskreises oder einer dauerhaften Ehe.

Jetzt sind* Sie dran: *Welche freundschaftlichen und familiären Bindungen habe ich?

Lernen, miteinander zu reden

Um einander zu verstehen und ein Gleichgewicht zu finden, brauchen die Partner gemeinsame Bezugspunkte. Kommunikation ist die einzige Möglichkeit, um sicherzustellen, dass jeder auf der gleichen Grundlage voranschreitet. Wenn der Funke bei gemeinsamen Gesprächen nicht so recht überspringen will, wenn Sie bei bestimmten Themen unterschiedlicher Meinung sind, wenn Sie nicht immer verstehen, was der andere Ihnen sagen will usw., dann machen Sie Ihre unterschiedlichen Standpunkte deutlich.
Für eine effektive Diskussion wählen Sie eine Zeit und einen Ort, an dem Sie nicht gestört, abgelenkt oder unterbrochen werden, mit genügend Zeit, damit jeder seine Auffassungen, Meinungen oder Ideen gut verstehen oder besser ausdrücken kann. Wenn eine Person eine Meinung äußert, mit der Sie nicht einverstanden sind, hören Sie ihr aufmerksam zu und versuchen Sie, die Gründe dafür zu verstehen. Wenn Sie Ihre Kommunikationstechniken verbessern, werden Sie mehr Freude an gemeinsamen Gesprächen haben.
Eine Meinung zu äußern ist unvermeidlich, auch wenn man dabei das Risiko eingeht, sich zu irren und anderen zu missfallen. Umgekehrt bedeutet es, sich von den Meinun-

gen anderer tragen zu lassen, dass man sich der Verantwortung für das eigene Wort entzieht.

Tipps:

-Lesen Sie, um sich eine persönlichere Meinung zu bilden und Ihre Beziehungsfähigkeit zu erweitern.
-Diskutieren Sie, hinterfragen Sie, anstatt die Worte anderer für bare Münze zu nehmen. Lernen Sie, alles, woran Sie glauben, zu hinterfragen.
-Vermeiden Sie das "Du", "Immer" und "Nie", Urteile, Kritik, Fragen statt Antworten, das Unterbrechen und Unterbrechen von Gesprächen...

Probieren Sie es aus:

Prüfen Sie unter den folgenden Vorurteilen, welche Sie daran hindern, das Wort zu ergreifen:

□ Ich habe nie etwas Interessantes zu sagen
□ Ich kann nicht die richtigen Worte finden
□ Um das Wort zu ergreifen, muss man intelligent sein
□ Er (sie) wird meine Verlegenheit bemerken
□ Um das Wort zu ergreifen, muss man sich in der Öffentlichkeit wohlfühlen
□ Man muss Dinge sagen, die alle interessieren

Sie sind dran: ***Ich schreibe über Vorurteile oder Überzeugungen, die mich daran hindern, das Wort zu ergreifen:***

In der Partnerschaft über Geld reden können

Geldfragen bestimmen die Gespräche des Paares und sind eine Hauptquelle für Konflikte.
Sie gehen mit der Vorstellung ins Eheleben, dass Sie niemandem etwas schuldig sein sollten? Die Kunst besteht darin, Absprachen zu treffen, die es Ihnen ermöglichen, Ihre gemeinsamen Projekte voranzutreiben und gleichzeitig eine Form der Autonomie zu bewahren. Suchen Sie gemeinsam nach einem Modell, das Ihre Art, mit Geld umzugehen, am besten definiert. Legen Sie fest, wer von Ihnen beiden sich um die Konten kümmert. Entscheiden Sie gemeinsam, wann Sie größere Anschaffungen oder Investitionen tätigen. Vereinbaren Sie von Anfang an, was zu den gemeinsamen Ausgaben gehört und was in den Bereich des Einzelnen fällt. Um sich Sorgen und ständiges Rechnen zu ersparen, können Sie sich für ein gemeinsames Konto entscheiden, während Sie Ihr persönliches Konto behalten, an dem jeder entsprechend seinem Verdienst beteiligt ist.
Machen Sie sich bei finanziellen Schwierigkeiten nichts vor. Weichen Sie dem Thema nicht aus und denken Sie, dass die Probleme wie von Zauberhand verschwinden, dass sich alles irgendwann von selbst regelt oder dass es nicht nötig ist, deswegen einen Streit zu riskieren. Verschweigen Sie Ihrem Ehepartner nicht, wie teuer die Dinge wirklich sind.
Streitigkeiten über Geld sind weitaus besser, als überhaupt nicht über das Thema zu diskutieren. Wenn man sich über Fragen der Haushaltsführung oder des Budgets streitet, kann man auf mögliche Schwierigkeiten hinweisen, die im Laufe des Zusammenlebens zwangsläufig auftreten. Über

Geld zu sprechen ist die beste Garantie dafür, dass der Geldbeutel nicht zum Streitpunkt wird.
Wenn in Ihrer Partnerschaft Geldprobleme auftreten, sprechen Sie gemeinsam darüber, welche Einschränkungen in Betracht gezogen werden können, ohne dass sich jemand benachteiligt fühlt. Verharren Sie nicht in der Opferrolle oder in Passivität. Bei wirtschaftlichen Schwierigkeiten besteht die Herausforderung darin, zu versuchen, die Situation nicht völlig zu erleiden, auch wenn Sie sie nicht selbst gewählt haben. Lernen Sie, mit dem Mangel und dem Verlust zu leben. Man muss wissen, wie man verliert, um besser gewinnen zu können.

Finanziell von seinem Partner abhängig zu sein, kann zu Spannungen führen, wenn die Abhängigkeitsbeziehung allmählich von der sozialen Realität abschneidet oder eine verschmelzende Beziehung schafft, die meist in Konflikten endet.

Es gibt keinen Grund, sich minderwertig zu fühlen, wenn Ihr Partner mehr verdient als Sie.

Tipp:

Es muss eine Einigung darüber erzielt werden, wie man mit den Ressourcen umgeht. Bei Meinungsverschiedenheiten über Geld sollten Sie sich fragen: Warum fällt es mir so schwer, mich von meinen eigenen Gewohnheiten zu lösen? Was hindert mich daran, mir vorzustellen, dass es auch anders gehen könnte?

Sie sind dran: ***Mein Plan, das Geld des Paares gut zu verwalten:***

In eine empathische Beziehung mit dem anderen treten

Empathie ist die Fähigkeit, zu erkennen und zu verstehen, was eine andere Person fühlt, unabhängig davon, welches Gefühl sie gerade durchströmt. Wichtig bei der Empathie ist es, dem anderen gegenüber auszudrücken, dass man seine Gefühle versteht. Dies erfordert, dass man dem anderen Aufmerksamkeit schenkt und ihn durch eine warme, ermutigende Haltung und ein wohlwollendes Zuhören so akzeptiert, wie er ist.
Bevor man verstehen kann, was der andere fühlt, muss man bei sich selbst anfangen. Hören Sie auf Ihre Gefühle? Sind Sie sich der Emotionen bewusst, die Sie durchlaufen, wie z. B. Freude, Wut oder Traurigkeit? **Möchten Sie wirklich eine einfühlsame Beziehung zu Ihrem Gegenüber aufbauen?**

In diesem Kapitel stellen wir Ihnen eine Methode vor, mit der Sie Ihr Einfühlungsvermögen entwickeln können, und eine Vorgehensweise, mit der Sie teilen können, was andere fühlen:

Probieren Sie es aus:

Übung 1, um mein Einfühlungsvermögen zu entwickeln:

- Für den anderen da zu sein, setzt voraus, dass man aufmerksam zuhört und verfügbar ist. Hören Sie mit größter Aufmerksamkeit zu. Achten Sie z. B. auf die verschiedenen Stimmlagen. Achten Sie auf jeden Hinweis auf die Gefühle, die Ihren Gesprächspartner durchströmen.

-Urteilen Sie nicht, lassen Sie die Person sprechen, hören Sie ihr mit Respekt zu und nehmen Sie sich Zeit, sie zu beobachten. Lassen Sie die Person selbst eine Lösung für ihre Probleme finden.
-Wenn Sie versuchen zu verstehen, werden Sie irgendwann ganz natürlich ihre Gefühle teilen und verstehen, was sie fühlt.
-Verwenden Sie Körpersprache, um Ihre Aufmerksamkeit zu demonstrieren: Fangen Sie den Blick des anderen auf, beugen Sie sich leicht zu ihm hinunter, bleiben Sie nicht starr. Nicken Sie mit dem Kopf und lächeln Sie, wenn die Äußerungen des anderen dazu Anlass geben. Es geht darum, ein Vertrauensverhältnis zu der Person aufzubauen, die gerade ihre Gefühle mit Ihnen teilt. Um das gegenseitige Verständnis zu fördern, zeigen Sie, wenn möglich, dass auch Sie verletzlich sein können.
-Helfen Sie, ohne unbedingt einzugreifen. Versuchen Sie, die Bedürfnisse des anderen zu verstehen, ohne alles auf Ihre eigenen Erfahrungen zurückzuführen. Versetzen Sie sich in seine Lage, bleiben Sie sensibel für sein Glück. Freuen Sie sich über seine Erfolge und ärgern Sie sich über seine Niederlagen, tragen Sie zu seinem Wohlbefinden bei.

Probieren Sie es aus:

Übung 2, um mein Einfühlungsvermögen zu entwickeln

Lesen Sie jede Aussage der folgenden Liste und kreuzen Sie das Kästchen an, das auf Sie zutrifft, wobei Sie so aufrichtig wie möglich sein sollten:

□ Ich kann erkennen, was ich fühle
□ Ich beobachte gerne Menschen
□ Ich merke, wie sich andere fühlen
□ Ich habe eine wohlwollende Natur
□ Ich helfe anderen, ihre Gefühle auszudrücken
□ Ich spüre Stimmungen leicht
□ Ich kann erklären, warum eine Person eine bestimmte Reaktion oder ein bestimmtes Gefühl haben kann.
□ Ich bin mir der Wirkung bewusst, die ich auf andere habe
□ Ich bin ein guter Zuhörer
□ Ich akzeptiere problemlos die Ansichten anderer, auch wenn sie von meinen eigenen abweichen.
□ Ich stelle mir vor, wie ich mich fühlen würde, wenn ich diese Situation erleben würde
□ Ich enthalte mich davon, Lösungen für andere zu finden
□ Ich achte auf die Bedürfnisse anderer
□ Ich beurteile die Vertraulichkeiten anderernicht

Zählen Sie für jedes angekreuzte Kästchen einen Punkt. Wenn Sie weniger als 5 Punkte haben, fällt Ihnen das Einfühlen in andere Menschen nicht leicht. Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die ihre Gefühle blockieren. Die weiteren Übungen werden Ihnen helfen, Ihr empathisches Potenzial zu entwickeln:

Bitte schreiben Sie: *1) Ich beschreibe eine Situation, in der es mir an Einfühlungsvermögen gefehlt hat:*

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2) Ich erlebe die Szene erneut, indem ich mich in die Lage des anderen versetze. Ich schreibe auf, was der andere gesehen, gehört und gefühlt hat: _____

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

3) Ich schreibe auf, wie das Wiedererleben der Szene durch den anderen meine Gedanken oder Gefühle über die Situation verändert:

_____
_____
_____
_____
_____

Sie sind dran mit Schreiben: ***4) Ich stelle mir vor, über die Szene zu fliegen und ich darunter mit den Protagonisten der Szene. Ist es so wichtig, das in dieser Situation zu tun? Ist es die Sache wirklich wert? Was habe ich davon, wenn ich das tue? Ich schreibe auf, was diese Situation in mir auslöst:***

5) ***Ich spiele den Film mit all den neuen Überlegungen aus den ersten drei Phasen noch einmal ab und schreibe auf, wie ich das nächste Mal in einer ähnlichen Situation handeln würde:***

Probieren Sie es aus:

Übung 3, um mein Einfühlungsvermögen zu entwickeln

Um den anderen zu verstehen, ohne durch Gesten, Schrift oder Sprache zu gehen, schlagen wir folgende Übung vor:

Sie sitzen in einem Bus, in der U-Bahn, in einem Café oder in einem Wartezimmer einer Person gegenüber. Beobachten Sie die Person unauffällig, indem Sie Ihren Blick auf ihre Schulter richten. Achten Sie auf die allgemeine Haltung, den zwischenzeitlichen Gesichtsausdruck und die Gefühle, die sich zeigen. Versuchen Sie, sich die Gründe für diese Gefühle vorzustellen.
Versuchen Sie zu erraten, wer diese Person ist, was sie tut (an ihren Händen z. B. können Sie sagen, ob diese Person eher eine intellektuelle oder eine manuelle Tätigkeit ausübt? Etc.). Verorten Sie die Person hinsichtlich ihres Charakters, ihrer Gesundheit, ihres Berufs, ihres Familienlebens, ihrer Sorgen und ihrer Vorlieben. Lassen Sie Ihre Fantasie spielen.
Versuchen Sie nicht, Gewissheit über Ihre Eindrücke zu erlangen. Versuchen Sie nicht, herauszufinden, ob die Vorstellungen, die Sie von dieser Person haben, richtig sind oder nicht.
Wenn Sie sich ein Bild von der betreffenden Person gemacht haben, stellen Sie sich vor, dass Sie in ihrer Haut stecken und dass die Person, die Sie dort gegenüber beobachten, in Wirklichkeit Sie sind.

Üben Sie diese Übung immer dann, wenn sich eine günstige Gelegenheit bietet. Wenn Sie mit dieser Übung im Sitzen allmählich vertraut sind, variieren Sie Ihre Erfahrungen beim Gehen und wählen Sie Personen unterschiedlichen Alters, Geschlechts und sozialen Status aus.

Wissen, wie man ein Kompliment empfängt und macht

Ein Kompliment ist ein sehr wirksames Mittel, um eine Beziehung angenehm, solide und tiefgründig zu gestalten. Es schafft eine positive Atmosphäre, verbessert die zwischenmenschlichen Beziehungen erheblich, zeigt, dass man sich für den anderen interessiert, steigert sein Selbstvertrauen und weckt beim Empfänger den Wunsch, dasselbe zu tun, was wiederum Ihr eigenes Image stärkt. Komplimente sind nichts anderes als wohlwollende und großzügige Worte, die letztlich zu nichts verpflichten. Geben und nehmen Sie sie mit Leichtigkeit. Wenn Sie ein Kompliment zurückweisen, liegt das vielleicht daran, dass Sie glauben, es nicht verdient zu haben, und dass Sie sich selbst abwerten. Ein Kompliment abzulehnen ist gleichbedeutend mit der Weigerung, sich weiterzuentwickeln. Umgekehrt gilt: Je mehr Sie Ihre guten Seiten akzeptieren, desto eher sind Sie bereit, Ihre Schwächen zu verbessern.

Tipp:

-Wenn Sie ein Kompliment erhalten, bedanken Sie sich und drücken Sie Ihre Freude und Ihre Meinung dazu aus. Sagen Sie z. B. "Es freut mich, dass du das sagst, ich glaube tatsächlich, dass ich diese Eigenschaft habe".

Probieren Sie es aus:

Prüfen Sie unter den folgenden Vorurteilen, welche Sie daran hindern, ein Kompliment zu machen:

- Es ist normal, Gutes zu tun
- Ein Kompliment anzunehmen ist Stolz
- Ein Kompliment hat immer eine Gegenleistung

Sie sind dran: ***Ich schreibe die Vorurteile oder Überzeugungen auf, die mich daran hindern, ein Kompliment zu machen:***

_____

_____

_____

_____

_____

Stellen Sie sich konstruktivere Gedanken vor, die Ihnen helfen können, ein Kompliment zu machen.

Sie sind dran: ***Ich schreibe konstruktive Gedanken auf, die mir helfen können, ein Kompliment zu machen:***

_____

_____

_____

_____

Sie sind dran: ***Wenn ich auf Komplimente antworte, merke ich, wie sich die Stimmung verbessert:***

Jetzt sind Sie dran: ***Hier sind die Komplimente, die ich demnächst machen möchte:***

Die Beziehung aufrechterhalten und pflegen

Ihre Beziehung kann sich nur weiterentwickeln, wenn Sie sorgfältig in sie investieren. Geben Sie ihr Zeit. Selbst ein paar Minuten am Tag reichen aus, um das Gefühl der Verliebtheit zu pflegen.
Die Fähigkeit, seine Liebe zu zeigen und dem anderen zu sagen, dass man schätzt, wer er ist und was er tut, trägt dazu bei, ein günstiges Klima in der Liebesbeziehung oder in der Partnerschaft zu schaffen. Oft ist es die Routine, die Neugier, Verführung, Verlangen oder Zuneigung auslöscht. Gewohnheiten machen uns passiv und nachlässig, so dass wir uns nicht mehr bemühen, aufrichtig liebevoll zu sein.
Außerdem sollte man nicht erwarten, dass der andere unsere Gefühle errät. Jeder sollte sich bemühen, seine Gefühle auszudrücken und dem anderen zu zeigen, dass er ihn versteht und schätzt.
Über die Gefühle des jeweils anderen zu sprechen und sich gegenseitig anzuvertrauen, ist für eine dauerhafte Beziehung unerlässlich. Vertrauen Sie einander und kümmern Sie sich um den anderen. Schonen Sie dabei weder Ihre Anstrengungen noch Ihre Energie oder Ihre Entschlossenheit.

Tipps:

Man kann seine Liebe zu einem anderen Menschen nicht oft genug proklamieren.
Sagen Sie es auf Post-it-Zetteln! Jeder wird sich freuen, wenn er zärtliche Worte auf dem Frühstückstisch, dem Badezimmerspiegel, dem Kühlschrank oder dem Kopfkissen entdeckt... Schreiben Sie es in einen Brief, eine SMS oder eine E-Mail.
Nehmen Sie sich Zeit, um den Ausdruck Ihrer Liebe zu erneuern und in Ruhe Ihre Gefühle darzulegen. Sagen Sie alles, was Sie von der geliebten Person halten, und alles, was Sie sich wünschen, dass sie es Ihnen sagt.
Führen Sie ***ein intimes Korrespondenzheft.*** *Dieses Heft ermöglicht Ihnen eine regelmäßige, sentimentale, spielerische und sinnliche Korrespondenz in Ihrer Beziehung. Es ist auch ein gutes Mittel, um sich einen Überblick über Ihre Beziehung zu verschaffen, da es die Geschichte, die Gegenwart und die Zukunftspläne Ihrer Beziehung beschreibt. Er ist kein Ersatz für die gemeinsame Zeit, die Sie miteinander verbringen, aber er bietet die Möglichkeit, Informationen, die Sie nicht vergessen dürfen, schriftlich festzuhalten, Ihre Wünsche auszudrücken und Ihre Eindrücke zu vergleichen. Es sollte regelmäßig aktualisiert werden, um Ihren Ideen, Vertraulichkeiten oder Wünschen gerecht zu werden. Wenn Sie sich hinsetzen und in dieses Heft schreiben, haben Sie Zeit, mit Ihren tiefsten Gefühlen in Kontakt zu treten und zu entscheiden, welche Worte am besten geeignet sind, um sie auszudrücken. Der Vorteil dieses Notizbuchs ist, dass es Sie ein Leben lang begleiten kann. Da es intim und vertraulich ist, sollten Sie es an einem geheimen Ort, z. B. in Ihrem Schlafzimmer, griffbereit aufbewahren.*

Sie sind dran: ***Ich notiere mir, welche Anstrengungen ich unternehmen muss, um mich um den anderen zu kümmern, meine Beziehungen zu pflegen und meine Liebe zu zeigen ...:***

Wissen, wie man einen Konflikt überwindet

Die Fähigkeit, Konflikte zu überwinden, mit dem anderen in Kontakt zu bleiben und Fortschritte bei der Suche nach einer gemeinsamen Basis zu machen, ist für die Dauer einer jeden Beziehung von entscheidender Bedeutung.

Wenn Sie sich in einer Konfliktsituation mit Ihrem Partner befinden, bitten Sie ihn, mit Ihnen gemeinsam nach einer Lösung zu suchen, die für beide akzeptabel ist. Es liegt an jedem Einzelnen, Lösungsvorschläge zu machen und jeden Vorschlag objektiv zu bewerten, bis ein Kompromiss erreicht ist.
Es ist nicht nötig, den anderen von der richtigen Lösung zu überzeugen, wenn sie einmal gewählt wurde, da beide sie bereits akzeptiert haben. Es ist nicht nötig, Macht einzusetzen, um die Akzeptanz zu erzwingen, da niemand Widerstand gegen die Entscheidung leistet.

Tipp:

Im Konfliktfall: Sagen Sie "ich" statt "du" und sprechen Sie über sich selbst, über das, was Sie am Verhalten des anderen stört, und zwar so konkret und klar wie möglich, ohne zu urteilen, zu kritisieren oder zu beschuldigen. Indem Sie ausdrücken, wie Sie sich angesichts des Verhaltens fühlen und welche konkreten Auswirkungen es auf Sie hat, vermitteln Sie eine klare, glaubwürdige und authentische Botschaft.

Bitte schreiben Sie: *1) Ich erkenne die Existenz des Konflikts an:*

2) Ich definiere das Problem klar:

3) Ich erkunde alle möglichen Lösungen

4) Ich sortiere sie und wähle die besten aus

5) Ich handle eine faire und *vernünftige* **Vereinbarung aus**

6) Ich überprüfe die Ergebnisse zu einem *festgelegten* **Zeitpunkt**

Probleme lösen, sobald sie auftreten

Die direkte Konfrontation mit einer Person ist nicht einfach, insbesondere wenn die Lösung eine Konfrontation erfordert, deren Ausgang wir nicht kennen.
Es ist verlockend, sich zurückzuziehen und die Dinge auf sich beruhen zu lassen. Aber Probleme, die man nicht in Angriff nimmt, verschwinden nicht, sondern werden mit der Zeit oft noch größer. Sie dienen dann als Nährboden für weitere Probleme, die hinzukommen. Es ist daher sehr empfehlenswert, Probleme zu lösen, wenn sie auftreten.

Jetzt sind Sie dran: ***Welche Probleme und Aufgaben schiebe ich immer auf den nächsten Tag?***

Kompromisse eingehen

Zwischen den Menschen gibt es mehr oder weniger ausgeprägte Unterschiede, die auf Charakter, Persönlichkeit, Sensibilität, Kultur, Erziehung usw. zurückzuführen sind. Jeder Mensch ist also einzigartig, hat eine eigene, ereignisreiche Lebensgeschichte und eine eigene Art, seine Gefühle zu zeigen.
Es ist daher sinnlos, zu versuchen, irgendjemanden zu ändern. Den Partner so zu akzeptieren, wie er ist, mit all seinen Unterschieden, und zu verstehen, dass man nicht versuchen kann, ihn zu ändern, auch nicht, um ein mögliches Gefühl der Einsamkeit zu überbrücken, ist für das Überleben der Partnerschaft unerlässlich.

Um trotz dieser Unterschiede miteinander auszukommen, liegt die Lösung im Kompromiss: Akzeptieren Sie den anderen so, wie er ist, bemühen Sie sich gegenseitig, zeigen Sie Toleranz und finden Sie eine Vereinbarung, die für beide Seiten zufriedenstellend ist.
Achten Sie jedoch darauf, den Kompromiss nicht mit dem Zugeständnis zu verwechseln, das zu vermeiden ist, da es verlangt, dass eine der Personen in der Beziehung auf das verzichtet, was ihr wichtig ist. Auch dieser Verzicht kann die Beziehung gefährden.

Jetzt sind Sie dran: ***Was kann ich am anderen nicht akzeptieren? Warum ist das so? Welche Kompromisse bin ich bereit einzugehen?***

_____

_____

Nein sagen können

Können Sie nicht NEIN sagen?

Sie messen dann den Wünschen des anderen mehr Bedeutung bei als Ihren eigenen. Mit einem NEIN lehnen Sie jedoch nur einen Vorschlag ab, nicht aber denjenigen, der ihn ausspricht.
NEIN zu sagen ist eine Bewusstwerdung, eine klare Unterscheidung dessen, was für Sie richtig oder falsch ist. Es ist unerlässlich, um Ihr Territorium gegenüber anderen abzugrenzen und Ihre Integrität zu schützen. Sie sollten sich nicht rechtfertigen müssen, wenn Sie NEIN sagen, es sei denn, Sie müssen nach einer Ablehnung verhandeln. Wenn der andere darauf besteht, drücken Sie Ihr Unbehagen aus, respektieren aber gleichzeitig einfühlsam seine Bedürfnisse oder suchen nach einem ausgewogenen Kompromiss.

Versuchen Sie es selbst: Prüfen Sie, welche dieser Vorurteile Sie daran hindern, NEIN zu sagen:

- ☐ Er (sie) wird denken, dass ich ihn (sie) angreife
- ☐ Ich provoziere einen Konflikt
- ☐ Ich darf nicht ablehnen
- ☐ Er (sie) muss meine Wünsche und Sehnsüchte erraten
- ☐ Ich will nicht unfreundlich erscheinen
- ☐ Er (sie) wird denken, dass ich feindselig bin
- ☐ Er wird denken, dass ich egoistisch bin
- ☐ Er (sie) wird mich zwingen, mich zu rechtfertigen

Sicherheitsabstände einhalten

Wir alle umgeben uns mit einem persönlichen Sicherheitsabstand. Den richtigen Abstand zu haben bedeutet, die Größe des eigenen inneren, intimen und privaten Raums zu kennen, aber auch den Raum des anderen zu kennen und zu respektieren. Es bedeutet zu verstehen, dass das eine nicht das andere ist, sondern dass es das eine und das andere gibt. Jeder von uns führt sein eigenes Leben mit persönlichen Bestrebungen und Bedürfnissen sowie einem einzigartigen Potenzial, das es zu aktualisieren gilt. Wenn diese Grenze nicht respektiert wird, fühlen wir uns unwohl. Diese Verteidigungslinie ist für jeden von uns anders, aber je introvertierter wir sind, desto größer ist sie. Umgekehrt ist die Distanzzone bei extrovertierten Menschen kleiner.

Innerhalb einer Partnerschaft braucht man gemeinsame Werte und eine ausreichende Kompatibilität, um sich im Alltag und bei großen Projekten positiv begegnen zu können. Dennoch wird es immer wieder Unähnlichkeiten geben.
Wer sich für ein Zusammenleben entscheidet, akzeptiert, dass er einen Teil seiner Unabhängigkeit aufgeben muss, um einen gemeinsamen Raum für das Paar zu schaffen, ohne jedoch zu vergessen, dass jeder seinen persönlichen Lebensraum behalten muss.

Es geht also darum, einen Weg zu finden, sich einander anzunähern, ohne durch zu große Nähe behindert zu werden.

Tipps:

-Beachten Sie, dass der andere nie selbstverständlich ist, damit Sie sich ständig um die Beziehung kümmern.

-Erkunden Sie vorsichtig die Entfernungen anderer und versuchen Sie zu erkennen, wie groß Ihre eigene ist. Das hilft Ihnen, sich besser zu positionieren.

-Damit das so bleibt, akzeptieren Sie die Unterschiede, Schwächen und Fehler des anderen, ohne sie zu kritisieren oder lächerlich zu machen.

-Versuchen Sie, die Bedürfnisse des anderen zu verstehen.

Jetzt sind Sie dran: ***Ich notiere meine persönlichen Bedürfnisse, Wünsche und Pläne sowie die meines Partners. Ich notiere auch unsere Ähnlichkeiten und Unähnlichkeiten:***

Den Überblick behalten

In schwierigen Zeiten sollten Sie sich wieder auf eine Gesamtschau der Beziehung besinnen, um einen Anker zu bilden, denn der Inhalt einer Beziehung beruht auf ihrer Geschichte, ihrer Gegenwart und ihrer Zukunft.
Diese Zukunft bedeutet, ein gemeinsames Projekt zu haben oder gemeinsame Leidenschaften zu teilen. Das erfordert, dass man sich über Ziele und den Weg dorthin einig ist und gemeinsam festlegt, wozu man sich verpflichtet.

Sie sind dran: ***Ich habe einen Überblick über meine Beziehung und kann ihre Geschichte, ihre Gegenwart und ihre Zukunftspläne aufschreiben:***

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Regelmäßig einen Check-up durchführen

Eine regelmäßige Bestandsaufnahme der Beziehung mit einer Bestandsaufnahme der gegenseitigen Erwartungen ist ein wirksames Mittel, um die Beziehung zu verlängern.

Probieren Sie es aus:

Um Ihnen dabei zu helfen, bieten wir Ihnen diese Liste von Punkten an, die Sie überprüfen sollten:

- Wir haben ein gemeinsames Projekt
- Wir sind uns über unsere Ziele einig
- Ich glaube und vertraue dem anderen
- Ich sehe die Schwächen des anderen, ohne sie zu kritisieren
- Ich halte den Sicherheitsabstand ein
- Ich bin in der Lage, meine Probleme allein zu lösen
- Ich verstehe die Bedürfnisse des anderen
- Ich respektiere den anderen als eigenständige Person
- Ich kann nein sagen
- Ich kann Kompromisse eingehen
- Ich löse Probleme, sobald sie auftreten
- Ich kann einen Konflikt überwinden
- Ich traue mich, meine Gefühle auszudrücken
- Ich kann Interesse und Zuneigung zeigen
- Ich fühle mich begehrt und geliebt
- Wir können in der Partnerschaft über Geld reden
- Ich habe meine Kommunikationstechniken verbessert
- Ich pflege und betreue meine Beziehungen

□ Ich pflege meine Freundschaften
□ Ich verstehe die sexuellen Erwartungen meines Partners
□ Ich bemühe mich, ihr Lust zu machen
□ Ich erkenne meine Rolle bei jeder Fehlfunktion
□ Ich wage es, mich zu behaupten
□ Ich kann mein Bedürfnis nach Unabhängigkeit bewahren

Vorbeugen ist besser als heilen, und Sie sollten diese Affirmationen regelmäßig überprüfen. Bei manchen Beziehungen helfen sie, ein Scheitern oder eine Trennung zu vermeiden.

Tragen Sie die Wohlfühlbilanz Ihrer Liebesbeziehung oder Ihres Paares in das untenstehende Notizbuch ein, Ihren Kompass für eine gute Navigation.

Jetzt sind Sie dran: ***Wohlfühlbuch meines Liebeslebens oder meiner Partnerschaft, Bilanz: Wo stehen wir gemeinsam? Und jeder für sich?***

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Kommen Sie regelmäßig wieder, um eine Bestandsaufnahme zu machen, damit Sie wissen, wo Sie in Ihrem Beziehungsleben stehen, um weiterhin schöne Begegnungen zu haben und diese zu erhalten. Dieser Test bezieht sich sowohl auf Ihre Selbsterkenntnis als auch auf Ihre Einstellungen und Fähigkeiten, eine Begegnung erfolgreich zu gestalten und am Leben zu erhalten. In der folgenden Liste beginnt jeder Vorschlag mit der Erinnerung an das Kapitel, das mit der positiven Affirmation in Zusammenhang steht. Wenn diese Aussage zutrifft, muss das entsprechende Kontrollkästchen grün, ansonsten rot eingefärbt werden. Mithilfe dieser Liste erhalten Sie schnell einen Überblick darüber, wie Ihr Beziehungsleben funktioniert:

 Die Begegnung vorbereiten: *Neugierig und selbstbewusst begrüße ich alles Unerwartete, nehme an, was auf mich zukommt, schaffe Gelegenheiten...*
 Entwicklung von Umgangsformen: *Ich bin für andere da, ich entwickle meine soziale Intelligenz...*
 Sich zu treffen wagen: *Ich wage es, Initiativen zu ergreifen, um eine Begegnung zu provozieren...*
 Sich selbst behaupten können: *Ich vertraue mir selbst, denn wir alle haben ausnahmslos ein außergewöhnliches Potenzial...*
 Ein Gespräch beginnen können: *Ich bleibe einfach und ich selbst, wenn ich ein Gespräch beginne...*
 Bestimmte Themen vermeiden: *Ich vermeide Themen von geringem Interesse bei einem ersten Treffen...*
 Zuhören können: *Was der andere sagt, interessiert mich immer, also höre ich ihm zu ...*

 Liebeszeichen und -gesten entschlüsseln können: *Um besser kommunizieren zu können, berücksichtige ich Liebeszeichen und -gesten...*
 Sich Zeit nehmen, bevor man sich verpflichtet: *Bevor ich mich verpflichte, nehme ich mir Zeit zum Nachdenken...*
 Bereit sein, die Begegnung am Leben zu erhalten: *Ich weiß, dass eine Beziehung nur dann Bestand haben kann, wenn man sie anregt...*
 Die Beziehung in der Gegenwart leben: *In jedem Moment schaue ich den anderen an, als wäre es das erste Mal...*
 Sich selbst in Frage stellen: *Wenn ich Fehler mache, stelle ich mich selbst in Frage ...*
 Sich für andere öffnen: *Ich bin neugierig auf die Menschen, die ich treffe...*
 Lernen, miteinander zu sprechen: *Ich verbessere meine Kommunikationstechniken...*
 Über Geld in der Partnerschaft sprechen können: *Ich traue mich, über Geld in der Partnerschaft zu sprechen ...*
 In eine empathische Beziehung mit dem anderen treten: *Wenn der andere in Schwierigkeiten ist, trete ich in eine empathische Beziehung mit ihm...*
 Ein Kompliment empfangen und machen können: *Wenn mir jemand ein Kompliment macht, erlaube ich mir, es anzunehmen...*
 Die Beziehung aufrechterhalten und pflegen: *Ich sage alles, was ich von der geliebten Person halte, ich führe unser Korrespondenz-Tagebuch, ich zeige dem anderen, dass ich ihn schätze und liebe...*
 Einen Konflikt überwinden können: *Ich schlage Lösungen vor, wenn ich mit einer anderen Person in Konflikt gerate...*
 Probleme lösen, sobald sie auftreten: *Ich kann Probleme lösen, sobald sie auftreten...*

 Kompromisse eingehen: Ich *akzeptiere den anderen so, wie er ist, und versuche immer zu sehen, ob Kompromisse möglich sind...*

 Nein sagen können: *Ich kann dem anderen die Grenzen meines Territoriums aufzeigen, die er nicht überschreiten darf...*

 Sicherheitsabstände einhalten: *Ich kann den richtigen Abstand einhalten, um die Privatsphäre des anderen zu respektieren...*

 Den Überblick behalten: *Ich kann die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunftspläne meiner Beziehung aufschreiben...*

Die Begegnung, eine Geschichte ohne FIN

Jede Beziehung, insbesondere eine Liebesbeziehung, ist komplex: Was in ihr geschieht, wirkt sich auf uns aus und erschüttert uns, aber wir können sie nie in ihrer Gesamtheit verstehen. Die Welt der Partnersuche ist nicht fassbar, weil sie so komplex und geheimnisvoll ist.

Dennoch haben Begegnungen einen Sinn. Sie sind initiativ, werfen uns auf uns selbst zurück und bringen Veränderung und Transformation mit sich. Wir alle streben nach Begegnungen, obwohl diese Erfahrungen sehr anspruchsvoll sind. Wir ziehen daraus Vergnügen und Freude, aber sie konfrontieren uns auch mit unseren Fehlern, unseren Grenzen, unseren Ängsten und unserer Unvollkommenheit. Denn erst durch diese Konfrontationen können wir effektiv mit dem anderen in Kommunikation treten.

Unabhängig von der Art der Beziehung bringt sie vor allem ans Licht, wer wir sind. Sie zeugt somit von einer inneren Suche, deren Bedeutung wir selten einschätzen. Wenn wir ihr einen Sinn geben wollen, müssen wir ihren Zweck verstehen. Wohin führt sie uns? Ist es das gewünschte Ziel?

Bibliografie

Alberoni F., « Le choc amoureux »
Allais Juliette « Amour et sens de nos rencontres »
Appert V. « Rencontrer, se faire des amis »
Anne Bénédicte, « Le prochain, c'est le bon ! »
Buss D., « Les Stratégies de l'amour »
Bouraoui Nina, « Appelez-moi par mon prénom »
Bajos N. et Bozon, « Enquête sur la sexualité en France »
Bauman Z., « La vie liquide »
Bozon M. et Héran F, « La découverte du conjoint »
Byron Katie, « Aimer ce qui est »
Cadalen Sophie, «Tout pour plaire, et toujours célibataire»
Cardon D, « L'identité comme signal»
Cariou-Rognant Anne-Marie, « L'affirmation de soi… »
Certeau (de), « L'invention du quotidien »
Charest Rose-Marie, « La Dynamique amoureuse»
Chaumier Serge, « L'Amour fissionnel »
Claverie P., « Petit traité de la rencontre et du dialogue »
Colin L., « La pédagogie des rencontres interculturelles »
Cohen Albert, « Belle du seigneur »
Cohen-Emerique, « Pour une approche interculturelle »
Cueff Vincent, « Magie des rencontres»
Carnegie Dale, « Comment se faire des amis »
D'Audiffret Chantal et Antoine « L'art de vivre à deux »
Delachair Elsa, « La rencontre »
Deleuze C., « Problèmes de cœur, Questions d'amour »…
De Boysson E., « Le secret des couples qui durent »
De St Paul Josiane « Choisir sa vie »
De Singly François, « Les sociologies de l'individu »
Dumonteil-Kremer Catherine, « Relations frères-sœurs »
Ehrenberg A., « L'individu incertain »
Estrade Patrick, « Couple retrouvé »
Field Michel, Cléau Julie, « Le livre des rencontres »
Filliozat Isabelle, « Les autres et moi »

Fisher H., « Pourquoi nous aimons ? »
Fromm Erich « L'Art d'aimer »
Galimbert Umberto, « Qu'est-ce que l'amour ? »
Girard A., « Le choix du conjoint »
Goffman E., « Les rites d'interaction »
Goffman E., « La Mise en scène de la vie quotidienne »
Gray John « Les hommes viennent de Mars….. »
Hirt Jean- Michel, « L'insolence de l'amour »
Kaufmann J.-C, « La Trame conjugale»
Kaufmann J.-C., « Sociologie du couple »
Krishnamurti Jiddu, « De l'amour et de la solitude »
Petit-Ohayon P., « Le couple, à la rencontre de l'autre »
Lafontaine M.F. et Lussier Y. «Structure bidimensionnelle de l'attachement amoureux »
Lardellier P., « Le Coeur Net»
Lamourère Odile, « Le Savoir-aimer »
Le Brun Jacques, « Le Pur Amour de Platon à Lacan »
Leleu Gérard « La Fidélité et le Couple »
Levra Jacques, « Dynamique de la rencontre »
Levra Jacques, Robert Greene « L'Art de la séduction »
Mehl D., « La télévision de l'intimité »
Morando Philippe « La solution est en vous »
Morin E., « Amour, poésie, sagesse. »
Moser Gabriel, « Les relations interpersonnelles »
Nathan Tobie, Jacob Odile, « Philtre d'amour »
Onfray Michel, « Théorie du corps amoureux »
Pollak Kay « Aucune rencontre n'arrive par hasard »
Pasquier D., « La culture des sentiments»
Pease Barbara et Allan « Le Langage gestuel de l'amour »
Péquignot B., «La Relation amoureuse»
Debray Quentin, « La rencontre amoureuse »
Ramirez Basco, « Ces gens qui sont perfectionnistes »
Rasse Paul, « La Rencontre des mondes »
Rogers Carl « Le développement de la personne »
Paule Salomon « Bienheureuse infidélité »
Schurmans M.-N., « Le coup de foudre amoureux »
Tisseron S., « L'intimité surexposée »
Torgemen Bernard-Élie, « Vivre, c'est magique ! »
Van Kerckhoven Guy, « De la rencontre»

Vézina Jean-François, « Les hasards nécessaires »
Vincent Lucy., « Comment devient-on amoureux ? »

Kredite

evgeniya_m - Fotolia.com
Tuja - Fotolia.com
Natasha117 - Fotolia.com
Avanne Troar - Fotolia.com
nikla - Fotolia.com
Youmika - Fotolia.com
Pekchar - Fotolia.com
Pixel Embargo - Fotolia.com
Yael Weiss - Fotolia.com
sorokina - Fotolia.com
gbreal - Fotolia.com
VectorShots - Fotolia.com
Mariephotos - Fotolia.com
jonatan08 - Fotolia.com
© tigatelu - Fotolia.com
Junaoli- Fotolia.com
© snyggg.de - Fotolia.com
Hans-Jörg Nisch - Fotolia.com
Titelbild Fanny

Mein Notebook für Begegnungen

Dieses Buch ist ein Begegnungsführer, eine Art Reisetagebuch und ein echter Wegbegleiter für alle, die die Höhepunkte, Einsichten und wichtigen Veränderungen in ihrem Freundschafts-, Gefühls-, Ehe-, Familien- und Berufsleben festhalten möchten.

Der Autor dieses Buches geht der Frage nach, was Begegnung in ihrem edelsten und umfassendsten Sinn bedeutet. Er eröffnet uns eine synthetische und ideale Vision der Welt der menschlichen Beziehungen. Er versucht, ein wenig Ordnung in ein Thema zu bringen, das uns alle betrifft. Er legt den Schwerpunkt auf die Art und Weise, wie sich der Übergang von einer zufälligen zu einer etablierten Begegnung vollzieht, sowie auf die Dimensionen, die ihm grundlegend erscheinen, um befriedigende und erfüllende Begegnungen zu erleben.